



༡༡། །དཔལ་ལྡན་རྗེ་འཛིན་པ་བྱེད་གྱི་འཕྲིན་ལས་བཞི་ལྔ་  
སྤྱོད་སྤྲེག་དངོས་གྲུབ་གྱི་རྒྱ་མཆོ་  
བཀྲགས་སོ། །

མཛད་པ་པོ། རྗེ་ཙཱ་ཁ་པ་ཆེན་པོ།



དཔལ་རྩི་རྩི་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་བཞིའི་སྒྲིན་སྒྲིག་	
དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ། .....	1
༡ སྒྲིན་སྒྲིག་བྱས་པའི་དགོས་པ། .....	2
༢ བྱེད་པའི་གནས་དང་དུས། .....	3
༣ བྱེད་པ་པོ་དང་གང་ལ་བྱ་བའི་ཡུལ། .....	6
༤ བཞིར་སྐྱད་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་བྱ་བའི་ཚུལ། .....	7
༥ སྒྲིན་སྒྲིག་གི་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ། .....	9
༦ བྱེ་བ་སོ་སོའི་དོན་བཤད་པ་ལ་གསུམ། .....	9
༡ བྱེའི་བཤད་པ་གཉིས། .....	9
༡ བྱེ་རྩི་བྱེ་རྩི་ལ་བཞེན་པ་གཉིས། .....	10
༡ ཚོ་གའི་ཡན་ལག་ལ་ལྔ། .....	10
༡ ཐབ་ཁུང་གི་རབ་བྱེད་ལ་གཉིས། .....	10
༡ ལས་སོ་སོ་བའི་ཐབ་ལ་གཉིས། .....	10
༡ ཞི་རྒྱས་ཀྱི་ཐབ། .....	10
༢ དབང་དྲག་གི་ཐབ། .....	12

༡ ལས་ཐམས་ཅད་པའི་ཐབ། .....	15
༡ དགང་སྒྲགས་ཀྱི་རབ་བྱེད། .....	18
༣ རྩས་ཀྱི་རབ་བྱེད་ལ་གསུམ། .....	21
༡ མཆོད་རྩས། .....	21
༡ སྒྲག་རྩས་གཉིས། .....	23
༡ ཡམ་ཤིང་དང་བྱུང་ཤིང་གི་རྩས། .....	23
༡ སྒྲག་རྩས་ལྟག་མ་བསྟན་པ། .....	25
༣ སྦྱངས་ཏེ་འབྲུལ་བ་དང་དགོད་པའི་གནས། .....	29
༥ མའི་རབ་བྱེད། .....	32
༥ རི་ལྟར་སྒྲུབ་པའི་རབ་བྱེད་ལ་གཉིས། .....	36
༡ ཁ་བལྟ་སྒྲོགས་དང་འདུག་སྦྱངས་ལ་སོགས་པའི་བྱེད་པར། ...	36
༡ བདག་མདུན་གྱི་ལྟའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་སོགས་པའི་བྱེད་པར་ལ་གཉིས། ..	38
༡ བདག་མདུན་གྱི་ལྟའི་རྣལ་འབྱོར་རི་ལྟར་བྱ་བ། .....	38
༡ མའི་མཆོད་སྦྱིན་གྱིས་དངོས་བྱུབ་འབྱུབ་པའི་སྒོ་བཤད་པ། ..	41
༡ ཆོ་གའི་རིམ་པ་ལ་གཉིས། .....	43



༡ སྒྲིར་བཏང་ཞི་བའི་ཚོ་ག།.....	43
༡ སྒྲོན་དུ་བྱ་བའི་ཚོ་ག།.....	43
༡ དངོས་གཞིའི་ཚོ་ག་ལ་གསུམ། .....	46
༡ ཐོག་མར་འཛིག་ཏེན་པའི་མེ་ལྷ་མཆོད་པ་ལ་གསུམ། .....	46
༡ ཐབ་དང་མེ་ལྷ་བསྐྱེད་ཅིང་ཡེ་ཤེས་པ་དང་བསྐྱེ་བ། .....	46
༡ མཆོད་ཅིང་བསྐྱེད་དེ་དམ་ཚིག་བསྐྱེག་བ། .....	48
༡ ཐོག་མར་ཐུལ་ནས་སྒྲར་ཡང་མཆོད་བ། .....	50
༡ བར་དུ་འཛིག་ཏེན་ལས་འདས་པའི་མེ་ལྷ་མཆོད་བ།.....	53
༡ ཐོག་མར་ཐུལ་ནས་སྒྲར་ཡང་མཆོད་བ། .....	55
༡ མཐུག་གི་ཚོ་ག་བསྐྱེན་བ། .....	57
༡ ལས་གཞན་རྣམས་ཀྱི་ཚོ་གའི་དམིགས་བསལ་ལ་གཉིས། ....	58
༡ དབང་དག་དང་རྒྱས་པའི་བྱེད་པར་སྒྲིར་བསྐྱེན་བ། .....	58
༡ འཕྲིན་ལས་བསྐྱེབ་པའི་བྱེད་པར་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཞག་བ། .....	62
༡ ཡིད་ཀྱི་སྒྲིན་སྐྱེག་བ། .....	65
༡ རང་གི་དང་། .....	66
༡ ལྷ་ན་མེད་པའི་སྒྲིན་སྐྱེག་བཞག་བཞག་བ།.....	68

༡ གོང་ས་ ༢ སྐབས་མགོན་ཆུལ་བའི་དབང་པོ་མཆོག་གི་བྱ་གསུམ་རྗེ་  
བཟུང་འོག་ སྤུངས་གཞིན་སྐྱེས་སློབ་གསལ་དོན་གཉེར་ཅན་རྣམས་ལ། ཀྱི་  
ཤུ་རྟགས་ཅན་གྱི་ལག་ཐོག་ཁ་བར་དང་ iPad སློབ་མྱོད་སོགས་བརྒྱུད་ནས་  
དཔེ་དེབ་འདི་བཞིན་བོད་ཡིག་ལམ་ནས་གཟིགས་བདེ་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་བཅོས་  
བ་ཡིན། སྤྱད་ནས་ཀྱང་རིམ་བས་དཔེ་དེབ་དོ་བཤུས་ལག་དུ་འགྱུར་ཆེ་དེབ་  
གངས་མང་དུ་གཏོང་རྒྱུ་འོ་གོ་སྐབས་འོང་སྲིད་ན་དེར་སྤུངས་བའི་ལམ་སྟོན་  
བཀའ་སློབ་དགོངས་འཆར་ལྷག་སྤྱོད་ཡོང་བར་རེ་བསྐྱེད་ཞུ་རྒྱུ་དང་། ཞུ་  
དག་བསྐྱར་མ་སོགས་ལ་རང་རྒྱས་གང་ཡོད་གྱིས་འབད་ཚོལ་གྱིས་ཁུལ་  
བྱས་ཀྱང་ཆུད་ཆོད་ཞན་སྐབས་ནོར་འཁྲུལ་གང་ཤོར་རྣམས་བཅོད་གསོལ་  
ཞུ་རྒྱུ་བཅས།

སེར་སྒྲུང་དགོ་བཤེས་ལྷ་རམས་པ་འཇམ་དབྱངས་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

དེ་བ་བཟོས་ཟིན་པ་རྣམས་སུ་ལ་དགོས་ན་བ་རྒྱ་རྒྱད་ནས་རིན་མེད་དུ་བྱལ་ཆོག།

འཕྲིན་འབྲུག་ marjamson618@gmail.com

དཔལ་དོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་བཞིའི་སྦྱིན་སྲེག་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཆོ།

༄༅། །དཔལ་དོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་བཞིའི་

སྦྱིན་སྲེག་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཆོ་

བཞུགས་སོ། །

དཔལ་དོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་བཞིའི་སྦྱིན་སྲེག་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཆོ།

༄༅། །དཔལ་དོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་བཞིའི་སྦྱིན་སྲེག་  
དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཆོ་ཞེས་བྱ་བ། སྤྲུལ་དང་འཇམ་པའི་དོ་རྩེའི་ཞབས་ལ་  
གུས་པས་ཕྱག་འཆལ་སོ། །

རྣམ་དག་ཚུལ་སྤྲིམས་འཇུག་དོགས་སྤྲུལ་ལ་བཙོན། །སྤྲེལ་ཡོད་ཤིང་  
ཤུན་གོས་གྱོན་བཟོད་མཆོག་གི །སེ་རལ་སྤེང་དཀར་དད་པའི་རིལ་བ་  
ཐོགས། །བཙོན་འགྲུས་རལ་བའི་ཁུར་བཅིངས་སྤྲིང་རྩེ་ཡི། །གཡང་གཞི་ནག་  
པོ་འཆང་ཞིང་ཐེག་ཆེན་གྱི། །དབེན་པའི་ནགས་ཆལ་དམ་པར་རབ་ཏུ་རྒྱ། །  
ཉིང་འཛིན་རྩ་བ་འབྲས་བུའི་ཁ་ཟས་ཅན། །ཡིན་ལུགས་འབྱེད་པའི་ཤེས་རབ་  
མེ་ཐབ་ཏུ། །ཉེས་པའི་ཡམ་ཤིང་མ་ལུས་བསྲེག་མཛད་པའི། །བྲང་སྲོང་ཆེན་  
པོ་མད་བྱང་སྦྱིན་སྲེག་མཁན། །དེ་ཡི་ཞབས་ལ་སྦྱི་བོས་ཕྱག་བྲས་ནས། །  
སྦྱིན་སྲེག་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་བདག་གིས་བཤད། །གསེར་བཟང་བཞུས་པའི་  
ཁུ་བ་འཐོར་འདྲ་ཡི། །རབ་མཆོག་མེ་ལ་མཆོད་སྦྱིན་བྲས་བ་ཡིས། །རང་གི་  
ལྷ་ལ་དབྱེས་པ་བསྦྱེད་འདོད་རྣམས། །ཅེ་གཅིག་ཡིད་ཀྱིས་གུས་པ་བསྦྱེད་དེ་

ཉོན། །

འདིར་དངོས་བྱུང་གི་རྩ་བ་སྦྱིན་སྲེག་གིས་རང་གི་ལྷ་མགུ་བར་བྱེད་པ་  
འཆད་པ་ལ་དྲུག། སྦྱིན་སྲེག་བྱས་པའི་དགོས་པ། བྱེད་པའི་གནས་དང་དུས།  
བྱེད་པ་པོ་དང་གང་ལ་བྱ་བའི་ཡུལ། བཞིར་སྤྱད་པའི་རྒྱ་མཚན་དང་བྱ་བའི་  
ཚུལ། སྦྱིན་སྲེག་གི་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ། བྱེ་བ་སོ་སོའི་དོན་བཤད་པའོ། །

༡ སྦྱིན་སྲེག་བྱས་པའི་དགོས་པ།

དང་པོ་ནི། སྤྲུགས་པས་པན་ཡོན་ཅི་ཞིག་མཐོང་ནས་སྦྱིན་སྲེག་གི་  
ལས་ལ་འདྲུག་པ་ཡིན་སྟུང་ན། བྱང་རྒྱུ་སེམས་དཔའ་གསང་སྤྲུགས་ཀྱི་  
སྒོར་སྒོད་པས་ནི་ཞི་བ་ལ་སོགས་པའི་ལས་རབ་འབྱམས་ཀྱིས་རང་གཞན་  
ཀྱི་དོན་བསྐྱབ་དགོས་ལ། དེ་ནི་བསྒྲོམ་པ་དང་བཞུས་པས་རང་གི་ལྷ་ཉེ་བར་  
བྱས་པ་མེད་པ་མ་ཡིན་ཞིང་ལྷའི་བྱུགས་བསྐྱལ་བའི་བཞུས་པའི་ཆད་ལྷག་གི་  
སྒོན་ཡང་སྦྱིན་སྲེག་གིས་དག་པར་བྱེད་ཅིང་བསྒྲོམས་པས་རང་ལ་ལྷ་ཉེ་བར་  
གྱུར་པ་ཡང་སྦྱིན་སྲེག་གིས་ལྷ་ཆེ་མ་བར་བྱས་པ་ལ་བསྒྲོས་པའི་ཕྱིར་སྦྱིན་  
སྲེག་ལ་བསྤྲུགས་པ་མཛད་དེ། སྤྱི་ལོ་ཉ་ལས། སྦྱིན་སྲེག་ལྷ་རྣམས་ཆེ་མ་བར་  
བྱེད། །ཆེ་མ་བ་ལས་ནི་དངོས་བྱུང་སྒྲོལ། །སྤྲུགས་ནི་ལྷག་གམ་མ་ཆང་ན། །  
ཐམས་ཅད་སྦྱིན་སྲེག་དག་གིས་སྒྲོང་། །དེ་བས་སྤྱི་གསུམ་མཆོག་བསྐྱེད་  
པས། །སྦྱིན་སྲེག་གི་ནི་བསྤྲུགས་པ་མཛད། །ཅེས་སོ། །སྦྱིན་སྲེག་གིས་ཞི་

དཔལ་དོ་ཐེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྱིན་ལས་བཞིའི་སྤྱིན་སྟེག་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

སོགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་བཞི་བསྐྱབ་པ་ནི་རྒྱད་པལ་ཆེ་བ་ལས་གསུངས་ལ།  
རིག་པ་མཚོག་ལ་སོགས་པ་ལས་ནི་ཆེ་འི་རིག་འཛིན་ལ་སོགས་པ་དངོས་  
གྲུབ་བྱེད་པར་ཅན་མང་པོ་ཡང་སྤྱིན་སྟེག་གིས་འགྲུབ་པར་གསུངས་སོ།

### ༡ བྱེད་པའི་གནས་དང་དྲུས།

གཉིས་པ་ནི། སྤྱི་ལུ་ཁ་ལས། རྩོགས་ཀྱི་ཆ་ནི་བཤམ་པར་བྱ། །ཤར་ཀྱི་  
རྩོགས་སུ་ཞི་བ་ཡིན། །སྟོ་ཡི་རྩོགས་སུ་མངོན་སྤྱོད་ཉིད། །རྒྱབ་ཏུ་དབང་དང་  
དགྲུག་པ་སྟེ། །བྱང་དུ་རྒྱས་པའི་ཐབ་ཁུང་ཉིད། །ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར་བྱ་  
བའམ། ཡང་ན་འོད་ཀྱི་སྟེ་མ་ལས་དགྱེལ་འཁོར་ཀྱི་ཁང་བ་ལ་སོགས་པའི་  
ཤར་ལ་སོགས་པའི་རྩོགས་བཞིར་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཞི་བའི་དང་། རྒྱས་པའི་  
དང་དབང་དང་དེའི་དགྲུག་པའི་དང་མངོན་སྤྱོད་དང་བྲག་པོའི་དགྲུག་པའི་  
ཐབ་བྱ་བར་གསུངས་པ་ལྟར་གཞན་མང་པོས་ཀྱང་བཤམ་པ་བཞིན་བྱའོ། །

ཉིན་མོ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་དབང་ནི་དགྱེལ་འཁོར་ཀྱི་ཤར་རྒྱབ་གང་  
རུང་དང་དབང་གི་དགྲུག་པ་ནི་དེའི་རྒྱབ་ཉིད་དུ་བྱ་བར་བཤམ་ཅིང་གཞན་  
འབྱའོ། །འོད་སྟེར་མོངས་རེངས་ཀྱི་ཐབ་བྱང་ཤར་དང་སྤྱོད་པའི་ཐབ་ཤར་སྟོ་  
དང་དབྱེ་བའི་ཐབ་སྟོ་རྒྱབ་ཏུ་བྱ་བར་བཤམ་ཀྱང་འདྲིར་དེ་རྣམས་ཀྱང་བྱང་དུ་  
བྱའོ། །ལས་ཐམས་ཅད་པའི་ཐབ་རྣམས་ནི་རྒྱས་པ་ལ་ལས་ཐམས་ཅད་པའི་  
ཐབ་དགྱེལ་འཁོར་ཀྱི་ཤར་སྟོ་གཉིས་གདམ་ང་ཅན་དུ་ཉིན་མོ་འབྱུང་གནས་



གྱིས་བཤམ་ཀྱང་ཤུག་པས་དགྱེས་ལའོར་གྱི་སྒྲོར་བྱེད་པར་བཤམ་པས་ལས་  
 སོ་སོ་བ་དང་འབྲེལ། །སྦྱོར་སྒྲེག་བྱ་བའི་དུས་ནི་དག་ནག་ལས། ཆེས་གཅིག་  
 ལ་ནི་ཞི་བ་བྱ། །ཟླ་བ་ཉ་ལ་རྒྱས་པ་སྟེ། །བཙུ་བཞི་ལ་ནི་མངོན་སྲོད་དོ། །  
 དབང་གི་ལས་ནི་ཆེས་བརྒྱད་ལའོ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། གསུམ་པ་ནི་མར་ངོ་  
 དང་བཞི་པ་ནི་ཡར་ངོ་ལ་འབྲེལ་པས་བཤམ་དོ། །དཀར་པོའི་ཆེས་གཅིག་ནི་  
 དེ་ནས་བཙུམས་ཏེ་བྱ་བར་འོད་སྟེ་ལས་བཤམ་པ་བཞིན་ཡིན་ཏེ། ལེགས་  
 གྲུབ་ལས། ཞི་བར་གྱུར་པས་ཞི་བ་ཡི། །བཟླས་པའམ་ཡང་ན་སྦྱོར་སྒྲེག་བྱ། །  
 ཟླ་བ་ཡར་གྱི་ཆེས་གཅིག་ནས། །ལས་རྣམས་རབ་ཏུ་བཙུམས་པར་བྱ། །ཞེས་  
 སོ། །དེ་ནས་སྦྱོར་ཞི་བའི་དུས་ལ་འབྲེལ་མོད་ཀྱང་དེ་དག་གི་སྲོད་རྣམས་ནི་  
 ཞི་བ་བསྐྱབ་པའི་དུས་ཁྱད་པར་ཅན་དང་དེའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་ལེགས་གྲུབ་  
 ལས། བྱེ་བྲག་ཏུ་ནི་སྲོད་ལ་སྟེ། །དེ་ནི་ཞི་བའི་ལས་ཀྱི་དུས། །གནས་གཙང་  
 མ་ཡི་ལྟ་རྣམས་དག། །དེ་ནི་ཀུན་ཏུ་གཟིགས་པས་ན། །ལས་རྣམས་སྦྱར་དུ་  
 འབྲུབ་པར་འབྱུང། །དེ་བས་དེར་ནི་གྲུས་བཙུམས་མོ། །ཞེས་སོ། །རྒྱས་པའི་  
 དུས་ཀྱང་དེ་ནས་འགོ་རྩེ་པ་ཡིན་ཏེ། ལེགས་གྲུབ་ལས། རྒྱས་པ་དག་གིས་  
 རྒྱས་པ་ཡི། །བཟླས་པའམ་ཡང་ན་སྦྱོར་སྒྲེག་བྱ། །ཟླ་བ་ཉ་ནས་ཀུན་བཙུམས་  
 ཏེ། །སྦྱི་མའི་ཉ་ཡི་བར་དུ་བྱ། །ཞེས་སོ། །དུས་དེ་ནས་ཐམས་ཅད་ལ་རྒྱས་  
 པ་བྱས་པས་ཆོག་མོད་ཀྱང་དེའི་དུས་ཁྱད་པར་བ་སྔ་ངོ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་

དཔལ་དོ་ཐེ་འཇིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་བཞིའི་སྤྱིན་སྲེག་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

མཚན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། རྒྱས་པ་དག་གི་ལས་རྣམས་ལ། །བྱེ་བྲག་ཏུ་ནི་སྤྲོ་  
འོ་ཞེས། །ཞེས་དང་། ལྷ་རྣམས་མ་ལུས་པ་དག་གྱང་། །དེ་ཡི་དུས་སུ་རྒྱ་བས་  
ན། །ལས་སུ་བྱ་བ་ཐམས་ཅད་ལ། །དུས་དེ་ཁོ་ན་རབ་ཏུ་ཞེས། །ནངས་པར་  
དུས་ན་ལྷ་རྣམས་ནི། །ཡིད་དགར་གྱུར་ནས་མཚོག་སྤྱིན་མཛད། །ཅེས་སོ། །  
དབང་དང་དེའི་དགྲག་པ་ལ་མཚོ་སྤྱེས་ཀྱིས་དགོངས་ཁ་དང་མི་སྐབ་ལྷ་བས་  
མཚན་བྱེད་དང་རིན་ཆེན་འབར་བ་ལས་ཉིན་བྱེད་ལ་བྱ་བར་བཞག་ཅིང་།  
འོད་སྤྲོད་མཚན་བྱེད་དང་གཞན་དུ་ཡང་བྱ་བར་གསུངས་པས་དེ་དག་ཐམས་  
ཅད་ལ་བྱའོ། །

དྲག་པོ་ལ་མར་གྱི་བརྩ་བཞི་ནི་མཚོན་པ་ཅུ་ལྟེ། ལེགས་གྲུབ་ལས།  
ཁྱད་པར་དུ་ནི་མར་གྱི་ངོ་། །ཉི་མའི་གྲང་ངམ་ནམ་བྱེད་ན། །དྲག་ཤུལ་སྤྱོད་  
པ་བརྩམ་པར་བྱ། །ཞེས་སོ། །དེར་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། གང་  
ཕྱིར་དེ་ན་ཡི་དྲགས་དང་། །ལྟ་བུ་འབྱུང་བོ་སྤྱིན་པོའི་ཚོགས། །དྲག་པོ་རྣམས་  
ནི་བྱིན་རྒྱལ་བས། །དེ་ཕྱིར་དེ་ན་ལས་རྣམས་འབྱུག། །ཅེས་གསུངས་ཤིང་།  
ཡང་ན་ནམ་ཁྲིས་པའི་དུས་ཉིད་ན་བྱ་སྟེ་དྲག་པོའི་ལྷས་ཁྲིས་པ་ལ་བྱིན་གྱིས་  
རྒྱལ་བའི་ཕྱིར་ངོ་ཞེས་གྱང་གསུངས་སོ། །དབང་གི་དུས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ཡང་  
གཞན་གསུམ་པོའི་རྒྱ་མཚན་ལས་དཔགས་ཏེ་ཞེས་པར་བྱའོ། །

༡ བྱེད་པ་པོ་དང་གང་ལ་བྱ་བའི་ལྷ་ལ།

གསུམ་པ་ནི། སྟོན་དུ་བཞུས་པ་ཅི་ཙམ་ཞིག་སོང་བ་དགོས་པ་ནི། ཁ་  
སྟོར་ལས། དང་པོར་སྒྲགས་པས་འབྲུམ་བཞུས་ནས། །ཕྱིས་ནས་ལས་ནི་  
ཡང་དག་བཅུམ། །ཞེས་གསུངས་ཏེ། དབང་བསྐྱར་བ་ཐོབ་ཅིང་དམ་ཆིག་དང་  
སྟོམ་པ་བསྐྱར་བ་རང་གི་ལྷ་འི་སྒྲགས་འབྲུམ་གྱི་བཞུས་པ་དང་ལྷ་བསྟོམ་པའི་  
བསྟེན་པ་སྟོན་དུ་སོང་བ་ཞིག་གིས་སྦྱིན་སྲེག་བྱའོ། །ལས་བཞི་གང་ལ་བྱ་  
བའི་བསྐྱབ་བྱ་ནི་ཉིན་མོ་འབྱུང་གནས་ཀྱིས་བཤད་པ་ལྟར་ཞི་རྒྱས་ནི་རང་  
དང་གང་ཟག་གཞན་གཉིས་ཀ་ལ་བྱེད་ལ་དབང་དང་དྲག་པོ་ནི་སེམས་ཅན་  
གཞན་ཁོ་ན་ལའོ། །གང་གི་ཆེད་དུ་བྱེད་པ་ལ་ནི་རང་གཞན་རེ་རེའི་སྤྱིར་དུ་  
ཡང་ལས་བཞི་ག་ལ་འཇུག་ཏུ་རུང་ངོ། །དེ་ཡང་ལེགས་བྱུང་ལས། སེམས་  
ཅན་སོངས་ལ་ཞི་བ་བྱ། །བདེ་བར་གནས་ལ་རྒྱས་པ་སྟེ། །གང་སྤྱིར་དྲག་  
ལྷ་སྟོན་པའི་ལས། །དེ་དག་དྲག་ལ་སྦྱད་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པས།  
ནད་དང་གདོན་ལ་སོགས་པས་མནར་བ་ལ་ཞི་བ་བྱའོ། །

འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་དེ་དག་མེད་ཀྱང་འབྱུང་བའི་མཆན་མ་མཐོང་ནའང་ཞི་བ་  
བྱ་སྟེ། དཔེར་ན་མིས་ལྟས་ངན་པ་མཐོང་བ་ན་ཞི་བའི་སྦྱིན་སྲེག་བྱ་བར་གསུངས་  
པ་བཞིན་ནོ། །རྒྱས་པ་བྱེད་པ་ནི་མི་འདོད་པའི་སྒྲགས་ཀྱིས་མནར་བ་ལ་མི་  
སྟོས་པས་བདེ་བར་གནས་པ་ཞེས་བྱ་ཡི། །འདོད་པའི་དོན་གྱིས་འབྱོར་བ་

དཔལ་དོ་ཐེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྱིན་ལས་བཞིའི་སྒྲིན་སྒྲེག་དངོས་བྱུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

མིན་ཏེ་ལོངས་སྤྱོད་དང་ཤེས་རབ་ལ་སོགས་པ་གང་མ་འབྱོར་བ་ལ་དེ་དག་  
རྒྱས་པའི་ལས་བྱའོ། །དག་ལྟལ་ནི་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་གནོད་པ་བྱེད་པ་  
སོགས་ཀྱི་དགྲ་ལ་བྱེད་ཀྱི་རང་ལ་གནོད་པ་ཅམ་གྱི་དགྲ་མིན་ནོ། །དབང་ནི་  
གང་དབང་དུ་བྱས་ན་བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་འབྱུབ་པའི་གང་ཟག་  
ལ་བྱའོ། །དེ་དག་ཀྱང་པལ་ཆེར་མའི་འགྲོ་བ་ལ་གསུངས་ཀྱང་བཞི་ག་ལ་མི་  
དང་དེ་ལས་གཞན་པའི་འགྲོ་བ་གཉིས་ཀ་ཡོད་དོ། །

༡ བཞིར་སྤྱད་པའི་རྒྱ་མཚོན་དང་བྱ་བའི་རྒྱལ།

བཞི་པ་ནི། མཆོ་སྤྱེས་དང་ནག་པོ་སྤྱོད་པས། ལས་ཀྱི་དབྱེ་བས་བཞི་  
རུ་འབྱུང་། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྲིན་སྒྲེག་གིས་དངོས་བྱུབ་བསྐྱབ་པ་ལ་  
ལས་ཀྱི་དབྱེ་བས་བཞིར་གསུངས་པ་འདིའི་རྒྱ་མཚོན་གང་ཡིན་སྟུམ་ན་  
སྤྲགས་པས་དོན་བྱ་བའི་གཞི་ནི་རང་གཞན་གཉིས་སུ་ངེས་ལ། དེའི་དོན་  
བྱེད་པ་ཡང་མི་འདོད་པའི་སྤྱོད་པས་སེལ་བ་དང་འདོད་པའི་སྤྱོད་པས་བསྐྱབ་པ་  
གཉིས་སུ་ངེས་པས་ཞི་བ་དང་རྒྱས་པ་བསྐྱབ་པའི་ལས་གཉིས་གསུངས་སོ། །  
དེ་ལྟར་དབང་དང་དྲག་པོའི་ལས་གཉིས་གསུངས་པ་དོན་མེད་དོ་སྟུམ་ན།  
སྤྱོན་མེད་དེ་རང་ངམ་གཞན་ལ་དོན་གཉིས་བསྐྱབ་པའི་ཡན་ལག་རུ་དེ་  
གཉིས་དགོས་པའི་བྱིར་ཏེ། འདི་ལྟར་སེམས་ཅན་ཁ་ཅིག་དབང་དུ་མ་འདུས་  
ན་དོན་གཉིས་བསྐྱབ་པའི་མཐུན་རྐྱེན་མི་ཆང་བ་དང་། ཁ་ཅིག་དྲག་པོས་ཆར་



མ་བཅད་ན་དོན་གཉིས་བསྐྱབ་པའི་འགལ་རྒྱུ་མི་བསྐྱོག་པའི་ཕྱིར་རོ། །གལ་  
 ཏེ་སྒྲིག་པ་ཞི་བ་སོགས་སུ་གྱུར་ན་ཡོན་ཏན་རྒྱས་པར་འགྱུར་ལ་ནོར་ལ་  
 སོགས་པ་རྒྱས་ནའང་དབུལ་བ་སོགས་ཞི་བར་འགྱུར་བས་ཞི་རྒྱས་གཉིས་  
 ལས་སོ་སོར་འཇོག་པར་མི་འཐད་དེ་རེ་རེ་ཡང་གཉིས་ཀར་འགྱུར་བའི་ཕྱིར་  
 རོ་སྦྱུང་ན། སྒྲིལ་མེད་དེ་ཞི་བའི་ལས་ནི་མི་འདོད་པའི་སྒྲིགས་ལ་དམིགས་ཏེ་  
 ཞི་བར་འདོད་ནས་བྱེད་པས་སྐབས་ཀྱི་མི་འདོད་པ་ཞི་ན་དེ་ཙམ་གྱིས་དེའི་  
 བྱ་བ་རྫོགས་པས་ཡོན་ཏན་གཞན་འབྱུང་བ་ལ་མི་སྒྲིལ་པའི་ཕྱིར་དང་། རྒྱས་  
 པའི་ལས་ཀྱང་འདོད་པའི་དོན་ལ་དམིགས་ཏེ། འབྱོར་བར་འདོད་ནས་བྱེད་  
 པས་དམིགས་པ་དང་རྣམ་པ་ཞིན་ཏུ་མི་འདྲ་བའི་ཕྱིར་རོ། །

འོ་ན་མདོན་སྒྲིལ་བྱེད་པའི་ཡུལ་ཡང་དབང་གི་ལས་ཀྱིས་སྐྱུས་བྱས་ན་  
 དྲག་ལས་མི་རིགས་ལ་མི་བྱས་ན་དབང་དུ་བྱ་མི་བྱས་པར་འགྱུར་རོ། །དེས་  
 ན་ལས་གསུམ་དུ་འགྱུར་རོ་སྦྱུང་ན། སྒྲིལ་མེད་དེ་དབང་དུ་བསྐྱུས་ཀྱང་ཉེས་  
 སྒྲིལ་ལས་སྒྲིག་མི་བྱས་པ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་དང་། དྲག་པོའི་ལས་མ་བརྩམས་  
 པར་ཉེས་སྒྲིལ་ལས་སྒྲིག་མི་བྱས་པ་ལ་མདོན་སྒྲིལ་ལ་འཇུག་དགོས་པས་སོ། །  
 ད་ལྟར་ན་ལས་བཞི་པོ་དེ་བྱེད་ཚུལ་ཡང་རང་ངམ་གཞན་ལ་དོན་གཉིས་སྐྱབ་  
 པ་ན་གཞན་དབང་དུ་སྐྱུང་པ་དང་ཆར་བཅད་པ་ལ་མི་སྒྲིལ་པར་སྐྱབ་བྱས་ན་  
 བྱི་ཞི་རྒྱས་གཉིས་བྱེད་ལ། གཞན་དུ་ན་སྒྲིལ་དུ་གཞན་གཉིས་བྱས་ནས་དེ་

ནས་དེ་གཉིས་བྱའོ། །

ཞི་རྒྱས་ལ་ཡང་སྒྲིན་དུ་ཞི་བ་བྱས་ནས་རྒྱས་པ་ལ་འཇུག་པ་ཡོད་དེ།  
ཡུན་རིང་དུ་བསྐྱབས་ཀྱང་མ་གྲུབ་ན་བགོགས་དང་སྟེག་པ་སྦྱངས་ནས་དེ་  
ནས་ཡོན་ཏན་སྦྱེད་པ་བཞིན་ནོ། །སྒྲིན་དུ་རྒྱས་པ་བྱེད་པ་འང་ཡོད་དེ་ཤེས་  
རབ་སྦྱེད་ནས་དེ་ནས་སྟེག་པ་སྦྱང་བ་སོགས་བྱེད་པ་བཞིན་ནོ། །

#### ༥ སྒྲིན་སྟེག་གི་རབ་ཏུ་དབྱེ་བ།

ལྷ་པ། མཚོ་སྦྱེས་ཀྱིས། སྒྲ་མེད་ནང་དང་བྱི་རོལ་ཏེ། །སྒྲིན་སྟེག་དབྱེ་  
བ་ནམ་པ་གསུམ། །ཞེས་བྱི་ནང་གི་སྒྲིན་སྟེག་གཉིས་དང་སྒྲ་ན་མེད་པའི་སྒྲིན་  
སྟེག་གསུམ་དུ་མཛད་དེ། བག་པོ་སྦྱོད་པ་དང་ཡེ་ཤེས་ཞབས་ཡབ་སྐུས་གཉིས་  
དང་འོད་སྟེས་ཀྱང་སྒྲིན་སྟེག་མ་ལུས་པའི་དབྱེ་བ་གསུམ་དུ་བཤད་དོ། །

#### ༦ བྱེ་བ་སོ་སོའི་དོན་བཤད་པ་ལ་གསུམ།

རྒྱག་པ་ལ་གསུམ། བྱི་རོལ་དང་། བྱི་རོལ་དང་། སྒྲ་ན་མེད་པའི་སྒྲིན་སྟེག་  
བཤད་པ་འོ། །

#### ༧ བྱི་རོལ་བཤད་པ་གཉིས།

དང་པོ་ལ་གཉིས། བྱི་རོལ་གྱི་རྫས་ལ་བརྟེན་པ་དང་། ཡིད་ཀྱི་སྒྲིན་  
སྟེག་གོ།

༡ ཕྱི་རོལ་གྱི་རྣམས་ལ་བརྟེན་པ་གཉིས།

དང་པོ་ལ་གཉིས། ཆོ་གའི་ཡན་ལག་དང་། ཆོ་གའི་རིམ་པའོ། །

༡ ཆོ་གའི་ཡན་ལག་ལ་ལྔ།

དང་པོ་ལ་ལྔ། ཐབ་ཁུང་གི་རབ་བྱེད། དགང་སྒྲགས་ཀྱི་རབ་བྱེད། རྣམ་  
ཀྱི་རབ་བྱེད། མེད་རབ་བྱེད། རི་ལྟར་སྒྲབ་པའི་རབ་བྱེད་དོ། །

༡ ཐབ་ཁུང་གི་རབ་བྱེད་ལ་གཉིས།

དང་པོ་ལ་གཉིས། ལས་སོ་སོ་བའི་ཐབ་དང་། ལས་ཐམས་ཅད་པའི་ཐབ་བོ།

༡ ལས་སོ་སོ་བའི་ཐབ་ལ་གཉིས།

དང་པོ་ལ་གཉིས། ཞི་རྒྱས་ཀྱི་ཐབ་དང་། དབང་དྲག་གི་ཐབ་བོ། །

༡ ཞི་རྒྱས་ཀྱི་ཐབ།

དང་པོ་ནི། ཉི་མ་བཟང་པོ་ལ་རང་གི་ལྟའི་རྣལ་འབྱོར་དང་ལྡན་པས་གཏོར་  
མ་དབུལ་བ་སྒྲོན་དུ་འགྲོ་བས་ས་སྤྱང་བ་དང་བཟུང་བ་རྒྱས་པའམ། ཡང་ན་  
ལག་པ་གཡས་པ་ས་ལ་བཞག་སྟེ། ལོ་ལྷུང་རྩྱ་དང་ལོ་ཏ་ན་ཏ་ན་གོ་ན་རྩྱ་པའ་  
ཅེས་པའམ། རང་གི་ལྟའི་སྒྲགས་བརྒྱ་ཅ་བརྒྱད་བཞེས་ཏེ་ཀུན་རྫོབ་ཀྱི་དག་  
པའམ་སྟོང་ཉིད་ཀྱི་དག་པས་ཀྱང་རུང་སྟེ་ས་སྤྱང་ལ་ས་ཤོན་སྟོ་འབྱེད་མཆན་

གྱི་ཆ་ལ་བརྟེན་བར་བྱའོ། །

ས་གཞི་རང་བཞིན་གྱིས་དཀར་བའམ་ས་དཀར་པོས་བྱགས་པ་ལ་ཞི་  
བའི་ཐབ་བྱའོ། །དེའི་དབྱིབས་ནི་འཁོར་ལོའི་རྣམ་པ་ལྟར་སྒྲིམ་པོ་དང་རྒྱར་ནི་  
ཁྱ་གང་ཟབས་སུ་ཁྱ་བྱེད་ཡིན་ལ་ཐབ་གྱི་སྟོང་ནས་སུ་རན་ནས་ཆུར་སོར་  
བཞི་དོར་བར་རྒྱ་དང་དཔངས་སོར་བཞི་པའི་ཁ་བྱེད་བགས་གྱིས་ནང་དུ་  
གཞོལ་བ་ཁོར་ཡུག་དུ་བྱའོ། །ཁ་བྱེད་ལ་འཁོར་ལོའི་འཕྲེང་བས་བསྐྱོར་རོ། །  
མི་ཐུབ་སྒྲིབས་སུ་རན་ལ་གེ་སར་དང་ཁ་བྱེད་ལ་པད་འདབ་གྱི་རྣམ་པ་ཅན་  
བྱ་ཞེས་འཆད་ལ། འོད་སྟེ་ལས་དེ་ལས་ཐམས་ཅད་པའི་ཐབ་གྱི་བྱེད་ཆོས་སུ་  
བཤད་དེ། མར་མེ་མཛད་བཟང་པོ་དང་དཔལ་འཛིན་དང་ཡང་མཐུན་ནོ། །  
ཐབ་གྱི་ཕྱི་རོལ་དུ་སོར་གཉིས་དོར་ནས་སྟེགས་བུ་བཞི་པས་བསྐྱོར་བའི་  
རྒྱར་བཞིར་སྒྲིབ་གྱི་སྟོང་དུ་དོ་མེ་ཅེ་གསུམ་པ་བྱེད་པ་དཔལ་འཛིན་གྱིས་  
ཞི་བ་ལས་ཐམས་ཅད་པ་ལ་བཤད་པ་ནི་གཞན་གསུམ་ལ་ཡང་འབྲ་བས་རང་  
རང་གི་ཐབ་གྱི་རྒྱ་ཆད་གྱི་བཅུ་གཉིས་ཆ་དོར་བའི་སྟེགས་བུ་བྱའོ། །གདན་  
བཞི་ལས་ཀྱང་། སྒྲིབ་པ་དོ་མེ་རབ་མཛེས་རྣམས། །བྲ་དང་བྲ་དུ་གཞག་པར་  
བྲ། །ཞེས་ཐབ་རྣམས་ལ་ཐུན་མོང་དུ་སྒྲིབ་དོ་མེ་བྲ་བར་གསུངས་སོ། །ཐབ་  
གྱི་དབུས་སུ་པར་འདབ་བརྒྱད་གྱི་སྟེ་བར་དོ་མེ་ཅེ་ལྷ་པ་སྟོང་དུ་སོར་བརྒྱད་  
པ་དཔངས་སུ་སོར་གཅིག་པ་དང་ཤར་ལ་སོགས་པའི་ཕྱོགས་བཞིར་འཁོར་



ལོ་དང་རིན་པོ་ཆེ་དང་བརྒྱ་དང་རལ་གྱི་སོར་བྱུག་པ་བྱ་བར་དཔལ་འཛིན་  
 གྱིས་ཞི་བ་ལས་ཐམས་ཅད་པ་ལ་བཤད་ལ། འོད་སྟེར་ཞི་རྒྱུད་ལ་དབུས་སུ་  
 འཁོར་ལོ་དོ་རྗེ་གདམ་ང་ཅན་དུ་མཛད་དོ། །ཐབ་ཁུང་ལ་ས་དཀར་པོ་དང་སྤྱི་  
 རོལ་ཏུ་བའི་ལྷ་བས་བྱུགས་ནས་དེ་གཉིས་ལ་བདུད་རྩི་དཀར་པོ་དང་ལྷན་  
 པའི་བྱི་དཀར་པོས་བྱུགས་ལ་བྱན་མོང་དུ་མེ་ཏོག་དཀར་པོའི་སིལ་མ་གཙལ་  
 དུ་དབྱམ་པར་བྱའོ། །ས་གཞི་སེར་པོ་ལ་རྒྱས་པའི་ཐབ་བྱ་སྟེ་དབྱིབས་ནི་རྗེང་  
 བའི་རྣམ་པ་ལྟར་བྱ་བཞི་དང་རྒྱུ་ལྷི་ཁྱེ་ཐོབས་སུ་ཁྱུ་གང་ཡིན་ལ། སྟེང་  
 ནས་སུ་རན་སོར་བརྒྱད་དོར་བར་རྒྱ་དང་དཔངས་སོར་བརྒྱད་པའི་ཁ་བྱེར་  
 དང་དེ་ལ་རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱིང་བས་བསྐྱོར་རོ། །ཐབ་བྱི་དབུས་སུ་འོད་སྟེར་འཁོར་  
 ལོ་རྩིབས་བརྒྱད་པའི་ལྷ་བ་ལ་སོར་བྱུག་པའི་རིན་པོ་ཆེ་དོ་རྗེས་མཆན་པ་  
 བཤད་ལ། གཞན་ནས་རིན་པོ་ཆེས་མཆན་པར་བཤད་དོ། །ཐབ་ཁུང་ལ་ས་  
 སེར་པོ་དང་སྤྱི་རོལ་ཏུ་བ་ལྷས་བྱུགས་ཏེ་དེ་གཉིས་ལ་བདུད་རྩི་སེར་པོ་དང་  
 ལྷན་པའི་བྱི་སེར་པོས་བྱུགས་ལ་མེ་ཏོག་དབྱམ་མོ། །

### ༡ དབང་བྲག་གི་ཐབ།

གཉིས་པ་ནི། ས་གཞི་དམར་པོའམ་གཞན་ཡང་རུང་བ་ལ་དབང་དང་  
 དེའི་དབྱུག་པའི་ཐབ་བྱ་སྟེ། དབྱིབས་ནི་ལྷ་གམ་གྱི་རྣམ་པ་དང་རྒྱ་དཔངས་ནི་  
 རྒྱས་པའི་ཐབ་དང་འབྲ་བར་དབྱ་ནག་ལས་བཤད་ལ་སུ་རན་ལ་སོགས་པའི་

ཚད་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །ཐབ་ཀྱི་དབྱས་སྤྱད་བང་ལ་ནི་བསྒྲུ་དམར་པོ་དོ་རྗེས་  
མཚན་པའོ། །ཁ་བྲེར་ལ་ནི་བསྒྲུའི་ཐོང་བས་བསྐྱོར་རོ། །ཐབ་ཁྱུང་དང་ཕྱི་རོལ་  
གཉིས་ས་དམར་པོ་དང་བདུད་ཅི་དང་ལྷན་པའི་བྱི་དམར་པོས་བྱུགས་ལ་མེ་  
ཏོག་དམར་པོ་དབྱམ་པར་བྱའོ། །དབང་གི་དབྱུག་པ་ལ་དབྱས་སྤྱད་བསྒྲུ་དམར་  
པོ་དོ་རྗེ་ལྷུགས་བྱུས་མཚན་པའོ། །ས་གཞི་གས་པ་དང་མྱོ་ཅན་དང་རྩྭ་  
པ་དང་ནམ་མཁའ་ལྟར་ནག་པ་ལ་བསད་པའི་ཐབ་བྱ་སྟེ། དབྱིབས་ནི་ནམ་  
མཁའི་ཁམས་ཏེ་ཚོས་འབྱུང་གི་ནམ་པ་ལྟར་བྱ་གསུམ་པ་ཅེ་མོ་བྱང་དུ་  
ཕྱོགས་པ་དང་། རྒྱར་ནི་ལོགས་ནམས་ལ་སོར་ནི་ཤུ་པ་དང་དབངས་སྤྱ་སོར་  
བརྩུ་པའོ། །

འདི་ལ་གཞོན་ཏུ་ཆེ་བས་སྤྱ་རན་དང་ཁ་བྲེར་མི་བྱ་བར་བཤད་ལ།  
དཔལ་ལྡན་གྱིས་གཤེན་རྗེ་གཤེད་ཀྱི་བྲག་པོའི་སྦྱིན་སྲེག་ལས་ཀྱང་སྤྱ་  
རན་དང་ཁ་བྲེར་མ་བཤད་དོ། །འོད་སྟེ་ལས་ནི་སྤྱ་རན་སོར་གསུམ་དོར་བས་  
རྒྱ་དང་དཔོངས་སྤྱ་ཁ་བྲེར་སོར་གསུམ་པ་ཁ་བྱིར་གཞོལ་བ་ལ་ཁྲོ་བོའི་དོ་  
རྗེས་བསྐྱོར་བར་བཤད་དོ། །ཐབ་ཀྱི་དབྱས་སྤྱད་ནི་འོད་སྟེ་ལས་བསྒྲུ་ནག་པོ་  
ལ་གནས་པའི་ཁྲོ་བོའི་དོ་རྗེ་སོར་བརྒྱད་པ་དང་ཅེ་གསུམ་ལ་གནས་པའི་ཁྲོ་  
བོའི་དོ་རྗེ་གདམ་ང་ཅན་དུ་མཛད་པའི་ཕྱི་མ་ནི་དཔལ་ལྡན་གྱིས་ཀྱང་  
མཛད་དོ། །ཐབ་དང་ཕྱི་རོལ་ཏུ་བདུད་ཅི་དང་བཅས་པའི་ས་ནག་པོ་དང་རོ་

ཐལ་དང་པོང་བྱ་དང་རྩ་མོ་སོགས་ཀྱི་སྤངས་གང་རྟེན་པས་བྱུགས་ཏེ། རི་ངན་  
 པའམ་རི་མེད་པའི་མེ་ཏོག་སྒྲོན་པོའམ་དམར་པོ་དང་འབྲུའི་ཕྱབ་མ་ལ་  
 སོགས་པ་རྣམས་གཏོར་ལ་མེའི་ཁྱུན་ལ་སོགས་པའི་མར་མེ་དང་ལྡན་པར་  
 བྱའོ། །སོ་ན་ཤིང་དང་རྩི་རྩེ་བྱུབ་པའི་ཏོག་བདུན་གྱི་འགྲེལ་པར་དབྱེ་བའི་ཐབ་  
 བསད་པ་དང་འབྲེལ་བསྐྱད་པའི་ཐབ་དབྱེ་བས་གཞུ་འབྲེལ་ཁ་ཁོ་གྲོག་སྒྲོན་པོ་  
 རྒྱར་ཁྱེད་ཐབས་སུ་ཁྱེད་གང་བ་རྩི་རྩེའི་སྤང་བས་བརྒྱན་པ་བྱ་བར་བཤད་ནས་  
 རྩི་ལ་རེངས་ཀྱི་ཐབ་མ་བཤད་ལ། གཞོན་ཀྱུ་ལྷ་བས་རེངས་པའི་ཐབ་རྒྱས་  
 པ་དང་འབྲེལ་སྟེ་དེ་གཉིས་སྟེ་རྣམས་འབྱོར་མཚུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །བསད་བསྐྱད་  
 དབྱེ་བ་གསུམ་གྱི་ཐབ་འབྲེལ་བར་དབྱེ་ནག་གི་འགྲེལ་པར་བཤད་ནས་རྩི་ལ་  
 པའི་ཐབ་མ་བཤད་དོ། །

འདིར་ནི་བསྐྱད་པའི་ཐབ་བསད་ཐབ་དང་མི་འབྲེལ་སྟེ། ཏོག་བདུན་ལས།  
 བསྐྱད་པའི་ཐབ་ཀྱི་སྐབས་སུ་རྒྱུང་གི་དབྱེལ་འཁོར་ཞེས་བཤད་ལ་དེ་ནི་ཐབ་  
 ཀྱི་དབྱེ་བས་ལ་བྱ་དགོས་པའི་ཕྱིར་དང་། གཞོན་ཀྱུ་ལྷ་བས་ཀྱང་། ཏོག་བདུན་  
 ཀྱི་འགྲེལ་པར་རྒྱུང་གི་དབྱེལ་འཁོར་ནི་ལྷ་གམ་གྱི་རྣམ་པའི་ཐབ་ཁྱུང་ལ་  
 བཤད་པའི་ཕྱིར་རོ། །རེངས་པའི་ཐབ་རྒྱས་པ་དང་འབྲེལ་བ་ནི་ཏོག་བདུན་ལས་  
 ཀྱང་བྱ་བཞིར་གསུངས་པ་དང་མཐུན་ལ། རྩི་ལ་རེངས་གཉིས་རྒྱས་པ་དང་  
 འབྲེལ་བར་འོད་སྟེ་དང་མན་སྟེ་ལས་བཤད་དེ་འདིར་ཡང་དེ་མི་འགལ་ཞིང་ཐབ་

གཉིས་ནི་ཡུང་བ་ལ་སོགས་པས་བྱུག་པའམ་བྱེད། །དུ་རི་ཀ་པས་བསྐྱད་པ་  
དང་དབྱེ་བ་ལ་དབྱས་སུ་རལ་གྱི་དང་ཚོངས་པ་ལ་སྐྱལ་དང་རེངས་པ་ལ་  
ལྷགས་སྟོག་བྱི་བར་བཤད་ལ། འོད་སྟེར་དམིགས་བསལ་མེད་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁ་  
སྐྱེར་ལ་གཙོ་བོའི་མཚན་མས་བརྒྱན་པར་བཤད་དོ། །

### ༡ ལས་ཐམས་ཅད་པའི་ཐབ།

གཉིས་པ་ནི། ལས་ཐམས་ཅད་པའི་ཐབ་ནི་སྟོམ་འབྱུང་སོགས་ལས་ཞི་  
བའི་ཐབ་དང་མཚུངས་པར་བཤད་པ་ནི་དབྱིབས་དང་རྒྱ་དཔངས་ཀྱི་ཚད་  
མཚུངས་ཀྱི་ཁ་དོག་མི་འདྲ་སྟེ། བཞི་བརྒྱ་ལྔ་བརྒྱ་པའི་འབྲེལ་པར་ཤུའི་པས་  
རྒྱ་ཁྲ་གང་དང་ཐབས་སུ་སྒྲ་བྱེད་པའི་ཐབ་རྒྱུ་པོར་བྱས་པའི་སྒྲིན་སྟེག་ས་  
གཞི་དྲི་སེར་པོས་བྱུགས་པ་ལ་ ཆས་གོས་དང་སྟེག་རྩས་སེར་པོས་བྱ་བར་  
གསུངས་པའི་བྱིར་དོ། །

འོ་ན་གཞུང་དེར་སྒྲགས་པ་ཤར་དུ་ཁ་བལྟས་ཏེ་ཞེས་གསུངས་པ་ཇི་  
སྟར་ཡིན་སྟུམ་ན། དེའི་དོན་ནི་ཤུའི་པས་ཤར་ནི་ཚང་བར་བྱེད་པ་དང་ཁ་ནི་  
གཙོ་བོའི་དོན་ཏེ་རྫོགས་པར་བྱས་པ་གཙོ་བོར་གྱུར་པས་གནས་པར་བྱ་བའི་  
དོན་དུ་བྱས་ནས་སྟོན་ས་ཁ་བྱང་དུ་བལྟ་བར་བཤད་དོ། །

དེ་སྟར་བཤད་དགོས་པ་ནི་གཞུང་དེར། བད་གནས་ས་བོན་རྩི་ལས་  
བྱུང་། །སེར་ཞིང་ཞལ་རས་གསུམ་པ་ལ། །ཞེས་མེ་ལྷ་སེར་པོར་བཤད་པའི་



གནད་གྱིས་སོ། །ཉིན་མོ་འབྱུང་གནས་གྱིས་ཀྱང་ཐབ་གྱི་དབྱིབས་དང་ཚད་  
དེ་ལས་སེར་པོས་བྱགས་ནས་རྒྱས་པའི་སྦྱིན་སྲེག་བྱ་བར་བཤད་ལ། འོད་  
སྟེ་ལས་ཀྱང་ལས་ཐམས་ཅད་པའི་ཐབ་ཁྱུང་ནི་ལས་དང་རྗེས་སུ་མཐུན་པའི་  
ས་གཞི་ལ་ཞི་བའི་ཐབ་དང་མཚུངས་པ་སྟེ། ཞེས་ལས་སོ་སོའི་ཁ་དོག་དང་  
མཐུན་པའི་ས་གཞི་ལ་བྱ་བར་གསུངས་སོ། །

འདི་ལ་བླ་སྒྲོ་ཨི་རྩ་རུ་ཅིས། རང་འདོད་ལྟ་ཡི་ནལ་འབྱོར་གྱིས། །ལས་  
ཀུན་པ་ཡི་སྦྱིན་སྲེག་སྟེ། །ཚད་དང་དབྱིབས་དང་ཁ་དོག་དང་། །ཞི་བ་དང་  
མཐུན་ཤར་ལྟོ། །ཞེས་ལས་ཐམས་ཅད་པ་ལ་ཁ་དོག་དཀར་པོ་ཁོ་ན་དང་ཁ་  
ཤར་སྦྱོགས་ཁོ་ནར་བལྟ་བར་བཤད་པ་འཐད་པ་མ་མཐོང་ངོ་། །ཐབ་ཁྱུང་གང་  
ཟླམ་པོ་ལ་ཁ་དོག་དཀར་པོའི་སྒྲོ་ནས་ཞི་བ་ལས་ཐམས་ཅད་པ་ནི་དཔལ་  
འཛིན་གྱིས་དམར་ནག་གི་དགྱིལ་ཚོག་གཉིས་ཀར་བཤད་དོ། །ཡང་ཐབ་དེ་  
ལ་ཁ་དོག་དམར་པོར་བྱས་པའི་སྒྲོ་ནས་དབང་ཐབ་ལས་ཐམས་ཅད་པ་ཡང་  
ཡོད་དོ། །

སྟོབ་དཔོན་སྟོ་གྲོས་བཟང་པོས། དེ་ནས་ལས་ཐམས་ཅད་པའི་ཐབ་ཁྱུང་  
དུ་ཆོ་ག་བཞེན་དུ་མངར་གསུམ་གྱིས་བསྐྱས་པའི་མེ་ཉོག་དམར་པོ་སྟོང་  
ཕྲག་བཅུ་སྦྱིན་སྲེག་བྱ་སྟེ། ཞེས་སྲེག་རྗེས་དམར་པོས་ལས་ཐམས་ཅད་པའི་  
ཐབ་ཏུ་ལྟ་དབང་དུ་བྱེད་པའི་སྦྱིན་སྲེག་བྱ་བར་གཤེད་དམར་གྱི་མདོན་

དཔལ་དོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྱིན་ལས་བཞིའི་སྤྱིན་སྟེག་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

རྟོགས་ལས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །འོད་སྟེ་ལས་ཐབ་ཀྱི་ས་གཞི་དང་བྱད་  
ཞིང་དང་མའི་སྐབས་སུ་ལས་ཐམས་ཅད་པ་ལ་ལས་སོ་སོ་དང་རྩེས་སུ་  
མ་བྱུན་པར་བྱ་བར་གསུངས་པ་ཙམ་ལས་ལས་བཞི་ག་འོང་མི་འོང་མི་  
གསལ་ཡང་བཞི་ག་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ་དཀྱིལ་ཚོགས་སྤོངས་ལས། དེ་ལྟར་ལས་  
ཐམས་ཅད་པའི་ཐབ་ཁུང་དུ་ཞི་བ་དང་རྒྱས་པ་དང་དབང་དང་མངོན་སྲོད་ལ་  
སོགས་པ་རྣམས་འགྲུབ་ཀྱང་སོ་སོ་ལ་ཐབ་ཁུང་ཐ་དད་དུ་རྒྱད་རྣམས་སུ་  
གསུངས་སོ་ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །ལས་ཐམས་ཅད་པའི་ཐབ་ནི་རྒྱ་  
དང་དབྱིབས་ཞི་བའི་ཐབ་དང་འདྲ་ཡང་ཁུད་པར་ནི་མུ་རན་ལ་གོ་སར་དང་  
བཅས་པའི་ཟེའུ་འབྲུ་དང་ཁ་བྲེར་པར་འདྲེ་འདབ་མའི་རྣམ་པའོ། །

དེ་ལ་ཕྱོགས་དང་མཚམས་རྣམས་སུ་དོ་རྩེ་འཛིགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཚོགས་དོ་རྩེ་འཛིགས་  
རལ་གྱིས་བསྐྱོར་ཞིང་། ཐབ་ཀྱི་ནང་དུ་དོ་རྩེ་སྤོངས་བསྐྱོར་བའི་པད་འདབ་  
ལ་གནས་པའི་འདབ་མའི་ཚད་ཀྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་བཞིའི་མཚན་མའི་  
ནང་དུ་རྒྱར་སོར་བརྒྱད་དཔངས་སུ་སོར་གཅིག་པའི་རང་གི་མཚན་མ་དང་  
ལྟན་པ་དང་། མཚན་མ་ཡང་རྣམ་སྤྱང་གི་འཁོར་ལོ་འཛིན་དོ་རྩེ། རིན་འབྲུང་གི་  
རིན་པོ་ཆེ། འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་པར། མི་བསྐྱོད་པའི་ཁོ་བོའི་དོ་རྩེ། དོན་གྲུབ་  
ཀྱི་རལ་གྱི་འཛིན་སྤྱོད་ཀྱི་དོ་རྩེ་སྤོངས་ལྷགས་དང་། ཁ་བྲེར་ལ་མཚམས་  
མ་གཏོགས་པ་ཕྱོགས་རྣམས་སུ་དོ་རྩེ་མེད་ཅིང་ཐབ་ཀྱི་ནང་དུ་དོར་སྤོངས་མེད་

པའི་ལུགས་དང་ཐབ་ཁུང་ཐམས་ཅད་ལ་ལྟེ་བར་རང་གི་འདོད་པའི་ལྟའི་  
མཆན་མ་འགོད་པའི་ལུགས་གསུམ་འོད་སྟེ་ལས་བཞད་དེ་རང་ལུགས་ལ་  
ལས་སོ་སོ་བ་རྣམས་ལ་ཤར་ལ་སོགས་པའི་མཆན་མ་བཞི་མ་བཞད་དོ།  
མཆན་མ་རྣམས་ཀྱི་ཁ་དོག་ནི་རང་རང་གི་ལྟའི་ཁ་དོག་དང་མཐུན་ལ་བྲིས་  
ཐབ་ཀྱང་ཁ་སྦྱོར་གྱི་དགོངས་པར་མན་སྟེར་བཟུལ་ཞིང་མཆོ་སྦྲེས་དང་ནག་  
པོ་སྦྱོད་པ་དང་འོད་སྟེ་ལས་ཀྱང་བརྟོ་བ་དང་བྲི་བ་གདམ་ང་ཅན་དུ་བཞད་དོ།  
ཉིན་མོ་འབྱུང་གནས་དང་ཇ་ཡ་སེ་ནས་སྡུ་མ་མ་བྱུ་བ་ན་བྲི་མ་བྱ་བར་བཞད་  
དོ།

ནག་པོ་སྦྱོད་པས། རྩལ་ཆོན་གྱིས་ནི་རྫོགས་པར་བྲི། །ཡང་ན་མེ་ཉོག་  
དག་ཀྱང་རུང་། །ཞེས་ཆོན་དང་མེ་ཉོག་གིས་བྲི་བ་གདམ་ང་ཅན་དུ་གསུངས་པ་  
བཞིན་དུ་མཆོ་སྦྲེས་ཀྱང་བཞེད་པས་མེ་ཉོག་བཟུལ་སྟེ་བྲིས་པ་ཡང་རུང་དོ།

### ༡ དགང་ལྷགས་ཀྱི་རབ་བྱེད།

གཉིས་པ་ནི། དགང་ལྷགས་ཀྱི་རྒྱ་ནི་དྲ་རི་ཀ་པས། གསེར་དངུལ་  
ཟངས་ལྷགས་ར་གན་མི་རུས་སྦྱིན་སྟེག་གི་ཤིང་སྟེ་བདུན་གང་རུང་ལས་བྱ་  
བར་བཞད་པ་ལྟར་རོ། །དགང་གཟར་གྱི་ཡུ་བའི་སྤྱིད་ནི་ཆད་ལྡན་གྱི་མཐེབ་  
སོར་ཉེར་བཞི་པ་ཡུ་བའི་འོག་ཏུ་རིན་པོ་ཆེ་སོར་གསུམ་པ་དེའི་འོག་ཏུ་སོར་  
གསུམ་པའི་དྲོ་རྩེའོ། །དེ་གཉིས་དང་བཅས་ན་ཡུ་བ་ལ་སོར་སུམ་ཅུ་སྟེ་ལྷགས་

གཟར་གྱི་ཡུ་བ་ལ་ཡང་དེ་བཞིན་ནོ། །

དགང་གཟར་གྱི་སྒྲིམ་གྱི་ཚད་ནི་དོ་རྩེ་དང་བཅས་པའི་ལག་པས་བདེ་  
བར་བཟུང་དུ་རུང་བ་ཡིན་ལ་སྒྲུགས་གཟར་གྱི་སྒྲིམ་ནི་དགང་གཟར་གྱི་སྒྲིམ་  
ལས་བྱེད་ཀྱིས་སྤྲ་བའོ། །དགང་གཟར་གྱི་ཡུ་བའི་སྟོང་དུ་ནི་བྱ་བཞི་བ་རྒྱར་  
སོར་བཞི་པའི་དབྱས་སུ་བབས་སུ་སོར་གཉིས་ཀྱིས་དམའ་བ་ལ་དོ་རྩེ་ཅེ་ལྷ་  
བ་སོར་གཉིས་པས་མཚན་པ། བྱ་བཞི་པའི་སྟོང་གི་རྒྱར་སོར་བྱེད་ལ་དོ་རྩེའི་  
སྟོང་བས་བསྐྱོར་བ། བྱ་བཞི་པའི་སྟོང་དུ་བསྒྲའི་འདབ་མའི་དབྱིབས་ཅན་སོར་  
བཞི་བ་བབས་སུ་མཐེའུ་ཆུང་གི་ཚད་ལ་སོར་བཞི་པའི་དོ་རྩེ་ས་མཚན་བ་  
སྟོང་དུ་བཟུང་འཇག་པའི་བྱ་ག་མཐེ་བོང་ངམ་མཐེའུ་ཆུང་གི་ཚད་ཅམ་དེའི་  
སྟོང་དུ་དོ་རྩེ་ཅེ་གསུམ་བ་སོར་བཞི་པའོ། །ཡང་ན་ཡུ་བའི་སྟོང་གི་ཆར་བད་  
འདབ་ཀྱི་རྣམ་བ་སྟོང་དུ་སོར་བཟུང་བ་རི་ལྷར་མཛེས་བ་ལ་རྒྱར་བྱ་བཞི་བ་  
སོར་བཞི་བ་བབས་སུ་སོར་གཉིས་ཀྱིས་དམའ་བའི་དབྱས་སུ་དོ་རྩེ་སོར་  
བཞི་བ་ཅེ་གསུམ་བའམ་ཅེ་ལྷ་བས་མཚན་བ་སྟེ་ཡུ་བའི་སྐྱོར་དང་བཟུང་གྱི་  
བྱ་ག་འདྲོ། །སྒྲུགས་གཟར་གྱི་ཡུ་བའི་སྟོང་དུ་ཁ་བད་འདབ་ལྷ་བྱ་རྒྱར་སོར་  
གཉིས་བ་བབས་སུ་སོར་གཅིག་བ་དབྱས་སུ་དོ་རྩེ་ཅེ་ལྷ་བས་མཚན་པའོ། །  
དགང་སྒྲུགས་མེད་ན་ལག་པའི་སོར་མོ་ལྷ་སྐྱར་བས་དགང་སྒྲུགས་དང་སོར་  
མོ་གསུམ་སྐྱར་བས་སྟེག་སྒྲུགས་དབྱལ་བ་དང་སྒྲུགས་གཟར་མེད་ན་སྟེག་



སྤྱགས་ཀྱང་དགང་གཟར་གྱིས་བྱ་སྟེ་དེ་ཐམས་ཅད་འོད་སྟེང་ལྷགས་སོ། །  
 དག་ནག་ལས་ཀྱང་། དགང་སྤྱགས་ཀྱི་ཡུ་བ་སྤྱ་གང་དང་སོར་བཞི་པའི་དབུས་  
 སུ་ཟབས་སུ་སོར་གཉིས་པ་དང་སྤྱགས་གཟར་པད་འདབ་འདྲ་བའི་ཁ་ལ་  
 མཐེབ་སོར་གཉིས་དང་ཟབས་སུ་མཐེབ་གང་བཤད་དེ་འོད་སྟེང་ལྷགས་སྤྱ་  
 མ་དང་མཐུན་ནོ། །

དེ་ཡང་གཙོ་བོར་བྱེད་བཅས་བཞི་བརྒྱ་པ་རྩ་འགྲེལ་གྱི་རྗེས་སུ་  
 འབྲངས་པ་ཡིན་ལ་དེར། སོར་བཞིའི་མཐར་ནི་དོ་རྗེ་སྟེ། །བར་དུ་བསྐྱེད་འདབ་  
 མའི་དབྱིབས། །ཞེས་གསུངས་པ་ལ་ཤུཌ་པས་མཐར་ཞེས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་  
 ཉིང་དུ་དོ་རྗེ་རྩེ་གསུམ་པ་ཡོད་པ་དང་བར་དུ་ཞེས་པ་རྩེ་གསུམ་པ་དང་ཟུར་  
 བཞིའི་བར་དུ་པད་འདབ་ཀྱི་དབྱིབས་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ལ་བཤད་པས་འོག་གི་  
 སོར་བཞི་པ་གྲུ་བཞི་པའི་ཉིང་གི་མཐའ་ནས་གེན་དུ་མཐེའུ་ཆུང་གི་ཆད་སོང་  
 བའི་ཉིང་དུ་དོ་རྗེ་རྩེ་གསུམ་པ་སྤྱགས་བཞིར་བྱ་ཞིང་། དེ་དང་ནང་གི་ཟུར་  
 འོག་མ་བཞིའི་བར་དུ་པད་འདབ་ཀྱི་རྣམ་པ་བྱའོ། སོར་བྱེད་པ་ལ་བསྐྱོར་བའི་  
 རྗེར་བྱེད་ནི་སོར་བཞི་པའི་དབུས་སུ་རྒྱར་སོར་གསུམ་པ་དང་དཔངས་སུ་  
 སོར་གཉིས་པའི་བྱག་པ་ཡོད་པའི་ཉིང་ངོས་ནས་སྤྱགས་སུ་སོར་བྱེད་རེ་  
 ཡོད་པ་ལ་བྱའོ། །དེ་རི་ཀ་པས་དགང་གཟར་གྱི་སྟེ་བ་ཞི་བ་ལ་སྤྱུམ་པོ་སོགས་  
 ཐབ་ཀྱི་དབྱིབས་འདྲ་བའི་དབུས་སུ་རང་རང་གི་མཆན་མས་མཆན་པ་ལས་

དཔལ་དོ་ཐེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྱིན་ལས་བཞིའི་སྦྱིན་སྲེག་དངོས་བྱུང་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

སོ་སོ་ལ་ཤིས་པར་བཤད་ཅིང་། སངས་རྒྱས་གསང་བས་ཀྱང་ཞི་རྒྱས་དྲག་  
གསུམ་ལ་དབུས་སུ་ལྷུ་མ་པོ་བྱ་བཞི་བྱ་གསུམ་གྱི་དབུས་སུ་འཁོར་ལོ་རིན་  
ཆེན་དོ་ཐེ་དང་སྤྲུགས་གཟར་གྱི་དབུས་སུ་ཡང་མཚན་མ་དེ་གསུམ་བྱ་བར་  
བཤད་པས། བྱུང་ན་དེ་བཞིན་བྱ་ལ་མ་བྱུང་ན་མཚོ་སྦྱེས་དང་འོད་སྟེ་སོགས་  
ཀྱི་ལས་བཞིའི་སྦྱིན་སྲེག་གི་དགང་སྤྲུགས་འཆད་པ་ན་མི་འདྲ་བ་མ་བཤད་པ་  
ཡང་མང་བས་དེ་བཞིན་དུ་བྱའོ། །

### ༣ རྣམ་གྱི་རབ་བྱེད་ལ་གསུམ།

གསུམ་པ་ལ་གསུམ། མཚོད་རྣམ། སྲེག་རྣམ། སྤྲངས་ཏེ་འབྲུལ་བ་དང་  
དགོད་པའི་གནས་སོ། །

### ༡ མཚོད་རྣམ།

དང་པོ་ནི། ཞི་བ་ལ་དྲུང་ངམ་ཉ་སྦྱིས་ཀྱི་སྣོད་དུ་འོ་མ་དང་མེ་ཏོག་དཀར་  
པོའི་ལྗེ། རྒྱས་པ་ལ་གསེར་གྱི་སྣོད་དུ་ཏིལ་དང་ཞོ་དང་མེ་ཏོག་སེར་པོ་དང་  
བྱི་སེར་པོའི་ལྗེ། དབང་ལ་ཟངས་ཀྱི་སྣོད་དུ་མེ་ཏོག་དམར་པོ་དང་བྱི་དམར་  
པོའི་ལྗེ། དེ་གསུམ་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ནས་དང་ཏིལ་ནག་ཀྱི་ཤ་འབྲས་ཡོས་བདུད་  
ཅི་ལྡན་མས་ཀྱང་སྤྲུག་གོ། །བསད་བསྐྱད་དང་དབྱེ་བ་ལ་འོངས་སྣོད་པའི་རྩ་  
པོར་ལ་སོགས་པའི་དུམ་བུའི་སྣོད་དུ་བ་དང་པོང་བུའི་ལྗེ་ཁྲག་དང་བཅས་པ་  
དང་བྱི་ང་བ་དང་བྱི་མེད་པའི་མེ་ཏོག་ནག་པོ་ལ་སོགས་པ་དང་། རྩོངས་རེངས་

ལ་ནི་དྲི་ང་བའམ་དྲི་མེད་པའི་མེ་ཏྲོག་སེར་པོ་སོགས་སྒྲུག་གོ། །དྲག་པོ་ལ་གྲུ་  
 གྲུལ་དང་གཞན་རྣམས་ལ་སྒྲོས་ཞིམ་པོས་བདུགས་ཏེ་རང་གི་ལྟའི་སྒྲགས་  
 སམ་ལས་ཐམས་ཅད་པའི་སྒྲགས་ཀྱི་མཐར་རིམ་པ་བཞིན་དུ་སྒྲུ་དང་། ཚི་  
 དང་ཏྲོ་ དང་པཎ་ཅེས་སྐྱར་ནས་ལན་བརྒྱའམ་བདུན་བརྒྱའོ། །དབང་གི་  
 དགྲུག་པ་ལ་ནི་ངོ་ཞེས་པའོ། །ཁུ་བཞིའི་སྒྲོད་གསུམ་གྱི་མདུན་དུ་ཡང་བཟེད་  
 ཞལ་གྱི་སྒྲོད་གསུམ་མཚུ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲོད་དུ་བཞག་གོ། །རིན་ཆེན་འབར་  
 བ་ལས། མེ་ཏྲོག་ལ་སོགས་རྩལ་རྣམས་ནི། །ལས་ཀྱི་དབྱེ་བས་ཁ་དྲོག་དབྱེ།  
 ཞེས་བཤད་པ་ལྟར་མེ་ཏྲོག་ལ་སོགས་པའི་རྩལ་རྣམས་ལས་སོ་སོའི་ཁ་དྲོག་  
 དང་མཐུན་པར་བྱ་སྟེ། ཞི་བ་ལ་དྲི་ཞིམ་པོའི་མེ་ཏྲོག་དཀར་པོ་འོ་མས་སྐྱས་  
 པའི་ལྟ་བཤོས། རྒྱས་པ་ལ་དྲི་ཞིམ་པོའི་མེ་ཏྲོག་སེར་པོ་ཞོས་སྐྱས་པའི་ལྟ་  
 བཤོས། གཉིས་ཀ་ལ་ཐུན་མོང་དུ་ག་ཤུར་ལ་སོགས་པའི་སྒྲོས། མར་དཀར་  
 གྱི་མར་མེ། ཅན་ལ་སོགས་པའི་དྲི། དབང་དང་དེའི་དགྲུག་པ་ལ་དྲི་ཞིམ་  
 པོའི་མེ་ཏྲོག་དམར་པོ་དང་མངར་གསུམ་དང་སྐྱར་བའི་ལྟ་བཤོས་ལ་སོགས་  
 པའོ། །བསད་བསྐྱད་དང་དབྱེ་བ་ལ་དྲི་ང་བ་དང་དྲི་མེད་པའི་མེ་ཏྲོག་ནག་པོ་  
 དང་། མོངས་རངས་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་མེ་ཏྲོག་སེར་པོ་དང་། ཐུན་མོང་དུ་སྒྲོས་  
 དཀར་དང་གྲུ་གྲུལ་དང་ཤ་ཆེན་གྱི་སྒྲོས་དང་མི་དང་ཉ་ལ་སོགས་པའི་ཞག་  
 དང་ཡུངས་མར་ཆ་བའི་མར་མེ་དང་དུ་རུ་ཀ་དང་འོལ་མ་སེ་ལ་སོགས་པའི་

དཔལ་དོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་བཞིའི་སྤྱན་སྟེག་དངོས་བྱུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

བྱི་དང་ཁ་བ་དང་ཚ་བ་དང་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི་བཟའ་བ་དང་ཤ་ཁྲག་ལ་  
སོགས་པའི་ལྷ་བའོས། ཁ་སྐྱར་དགོས་པ་རྣམས་ལས་མཐུན་ཀྱི་ཁ་དོག་  
གིས་ཁ་བསྐྱར་རོ། །ལས་མཐུན་ཀྱི་གོས་བྱུང་དང་ཞི་སོགས་གསུམ་ལ་རྩོ་  
ཐལ་མེད་པའི་སོ་ཅི་དང་། དྲག་པོ་ལ་རྩོ་ཐལ་དང་བཅས་པའི་སོ་ཅིའོ། །

### ༡ སྟེག་རྩལ་གཉིས།

གཉིས་པ་ལ་གཉིས། ཡམ་ཤིང་དང་བྱད་ཤིང་གི་རྩལ་དང་། སྟེག་རྩལ་  
ལྷག་མ་བསྟན་པའོ། །

### ༡ ཡམ་ཤིང་དང་བྱད་ཤིང་གི་རྩལ།

དང་པོ་ནི། ཞི་བའི་ཡམ་ཤིང་ནི་གཞུང་གཞན་རྣམས་ནས་བྱུང་བ་རྣམས་  
འདྲིར་མི་རྟོག་ལ། རྩོ་རྩེ་མཁའ་འགྲོ་ལས་འོ་མ་ཅན་ཀྱི་ཤིང་ལས་བྱུ་བར་  
གསུངས་པས། འོ་མ་བྱུ་ལ་སོགས་པ་བྱི་ཞིམ་པོ་དང་ལྷན་པའི་འོ་མ་ཅན་ཀྱི་  
ཤིང་གི་ཅེ་མོའི་སྟོགས་སྟིད་དུ་སོར་བཅུ་གཉིས་པ་སྟོམས་སུ་མཐེའུ་ཆུང་གི་  
ཚད་ལོ་མ་མ་རྩིང་བ་རྒྱན་དང་བཅས་པ་མཉམ་པོར་བཅད་པ་ཅེ་མོ་གཉིས་  
སྒྲུང་ཅི་དང་འོ་མ་དང་མར་དུ་བསྐྱགས་པ་བདུད་ཅི་དང་བྱིའི་ཆུས་བྲན་པའོ། །  
དེ་ཡང་འོད་སྟེ་ལས། རྩིང་སྟེ་སྟེ་སྟེ་དང་ཀྱོག་པོ་དང་། །རིང་བྱུང་ལོ་མ་མེད་པ་  
དང་། །སྟོག་ཆགས་ཀྱིས་ཐོས་རུལ་བ་དང་། །ཤུན་བྲལ་ཆག་དང་བྱུ་ག་ཅན་།  
ཅེ་མོ་གཉིས་ལྷན་སྟོམ་པ་སྒྲུངས། རྩིང་བ་ཡིས་ནི་འཆི་བར་འགྱུར། །ཀྱོག་

པོས་སྐལ་བ་ངན་པར་འགྱུར། །རིང་ཐུང་རིག་པ་འབྲུལ་དུ་ཉམས། །ལོ་མ་  
མེད་པས་ན་ཆ་འབྱུང་། །སྒྲོམ་པོས་ཕུན་སུམ་ཆོག་པ་པ་ཉམས། །སྐལ་པོས་  
གཞན་ཡང་མི་འདོད་པར། །ཤེས་བྱ་ཞེས་གསུངས་པས་སྒྲིན་དེ་དག་དང་  
བྲལ་བར་བྱ་སྟེ་དག་པོ་ལ་ནི་དེ་དག་ཤེས་པར་གསུངས་སོ། །རྒྱས་པའི་ཡམ་  
ཤིང་ནི་རྒྱ་སྒར་དང་འབྲ་བའི་ཤིང་གི་དབུས་ཀྱི་ཆ་ལས་བྱུང་བ་སྤིང་དུ་ཁྱ་  
གང་བ་སྒྲོམས་སུ་འཆང་བའི་ཆ་ད་བདུད་ཅི་དང་བཅས་པའི་དྲི་སེར་པོའི་  
ཚུས་བཅུ་པ་ཞོ་དང་འོ་མ་དང་མར་དུ་བསྐྱགས་པ་མངར་གསུམ་གྱིས་སྐྱགས་  
པའོ། །འདིའི་སྤིང་གྱི་ཆ་ད་ལ་བཟང་པོ་ཡོངས་བཟུང་དང་རིན་ཆེན་འབར་བ་  
དང་གཞོན་ཀུ་ལྷ་བས་སོར་བཅུ་པ་ཞེར་བ་ཤད་ལ་དབང་ལ་ནི་སྒར་བ་ཤད་  
པའི་སྒྲིན་དང་བྲལ་བའི་ཤིང་དམར་པོ་འམ་ནི་མ་པ་དང་ཐང་ཤིང་དང་ཤིང་  
སྒྲུར་བ་མེ་ཉོག་དང་བཅས་པ་སྟེ་སོར་ལྷ་པའོ། །དབང་གི་དབྱུག་པ་ལ་ནི་  
ཆེར་མ་ལྷགས་ཀྱང་ལྷ་བྱའི་ཤིང་ནམས་ཉེ་ཆ་ད་སྒར་བ་ཞེན་ནོ། །

མདོན་སྒྲིང་ནམས་ལ་ནི་རོ་ཆ་བ་དང་ཁ་བ་དང་ཆེར་མ་ཅན་གྱི་ཤིང་  
ངམ་རོ་བསྐྱེགས་པའི་མགལ་དུམ་གྱི་རྩ་བའི་ཆ་ལས་བྱུང་བ་བཀས་པ་སོར་  
བཅུ་པ་ཅེ་མོ་གཉིས་ཚོན་པོར་བཞོགས་པ་ལ་དུག་དང་ཁྲག་དང་ཡུངས་མར་  
གྱིས་བསྐྱས་པའོ། །ཟླ་བ་ཟླ་བས་སྤོངས་པའི་ཡམ་ཤིང་གི་ཆ་ད་ནི་བསད་པ་  
དང་འབྲ་བར་བཤད་དེ་དེས་རེངས་པ་དང་དབྱེ་བ་ཡང་གོ་བར་བྱའོ། །ལས་



དཔལ་དོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྱིན་ལས་བཞིའི་སྤྱིན་སྟེག་དངོས་བྱུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

ཐམས་ཅད་པའི་ཡམ་ཤིང་ནི་ཤྲུ་དུས་ར་ལ་སོགས་པ་བཅུ་གཉིས་བཤད་པ་  
རྣམས་འདིར་མི་རྟོག་པས་ལས་སོ་སོ་བ་དང་མཐུན་པར་བྱའོ། །ཆོད་ནི་འོད་  
སྟེར་མཛུ་བ་གང་བར་བཤད་ལ་ཤུ་རྟོག་པས་རྒྱས་པ་ལས་ཐམས་ཅད་པ་ལ་  
འཆང་གང་ཁྱུ་གང་བར་བཤད་དོ། །ལས་སོ་སོ་བའི་བྱེད་ཤིང་ནི་ཡམ་ཤིང་  
དང་རྒྱ་འབྲེལ་སྟེག་ཆགས་མེད་པས་ཐབ་ལས་རུང་བཤད་དམའ་བར་ཐབ་སོ་  
སོ་བཞིན་དུ་བཅིག་གོ། །ཞི་བ་ལ་ནི་དགོན་པའི་བ་ལང་གི་སྤྱི་བས་ཀྱང་རུང་དོ། །  
ལས་ཐམས་ཅད་པའི་བྱེད་ཤིང་ཡང་ལས་སོ་སོ་དང་མཐུན་པར་བྱའོ། །མེ་ཆང་  
འཆང་ན་དུ་རི་ཀ་པས་ལས་མཐུན་ཀྱི་སྟེགས་ནས་མེ་སྐར་བར་གསུངས་པ་  
ལྟར་ན་ཞི་བ་ལ་ཤར་དུ་བཅའ་བ་སོགས་སམ་ཡང་ན་ཤར་སྟོར་བྱའོ། །

### ༡ སྟེག་རྣམས་ལྟག་མ་བསྟན་པ།

གཉིས་པ་ནི། ཞི་བའི་རྩལ་བྱེད་པར་བ་ནི་འབྲེལ་མར་གྱིས་བྱགས་པའི་  
ཀྱ་ཤར་ནས་ཉིལ་ཞོ་འོ་མ་འབྲས་བཞུར་བ་ཅན་ལྟར། སྤྱི་ཡང་ཀྱ་ཐང་ཆུ་བྱི་ཞིམ་  
པོའི་མེ་ཉོག། །འབྲས་ཡོས་རྣམས་སྤྲང་ཅི་སོགས་སུ་བསྟུགས་པ་དང་ནང་གི་  
བདུད་ཅི་ལྟེན། །རྒྱས་པའི་རྩལ་བྱེད་པར་བ་ནི་འབྲས་ཆན་ཞོ་དང་བསྟེན་པ་  
ལ་མངར་གསུམ་གྱིས་སྟེགས་པའི་བས་མཚོག་དང་། ཞོ་དང་སྤྲང་ཅི་དང་ཉིལ་  
ནག་དང་ཞོ་བཞུར་དང་ཁྱུ་མར་དང་བཅས་པའི་འབྲས་དང་པར་གོ་སར་དང་  
ན་ག་གོ་སར་དང་འབྲས་བུ་རྣམས་སོ། །དབང་ལ་མེ་ཉོག་དང་འབྲས་བུ་སྐྱར་

མོ་དང་མེ་ཉོག་དམར་པོ་བྲི་ཞིམ་པོ་འོ། །དྲག་པོ་ལ་ཡུངས་ཀར་དང་ཡུངས་  
མར་ཆ་བ་དང་ཁྲག་དང་ལན་ཚུ་དང་སྐྱེ་ཆེ་དང་ནིམ་པའི་ལོ་མ་དང་རོ་ཐལ་  
དང་རྐང་རྩེས་ཀྱི་རྩལ་དང་པོང་བྱ་ལ་སོགས་པའི་སྤངས་དང་སྦྱ་དང་བྲིམ་  
བྱའི་ཆོལ་དང་ཆེར་མ་དང་རུས་བྱེ་ལ་སོགས་པ་རྩི་ལྟར་རྟེན་པའམ་རྩེས་རེ་  
རེ་ལ་དྲུག་ཁྲག་ལན་ཚུ་རྣམས་བསྐྱེས་པའོ། །

མར་ནི་འོད་སྟེ་ལས་དྲག་པོ་ལ་དམིགས་བསལ་གསུངས་པ་མ་  
གཏོགས་པ་མ་བཤད་པས་འཇམ་པོ་གསུམ་ལ་མར་དཀར། དྲག་པོ་ལ་འབྱོར་  
ན་མི་ལ་སོགས་པའི་ཁྱེན་དང་མ་འབྱོར་ན་མར་ནག་ལ་དྲུག་ཁྲག་གིས་  
སྤགས་པའོ། །རྩེས་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སོ་སོ་བཞི་སྟོམ་འབྱུང་ལས། མར་  
གྱིས་འབྱོར་བ་ཐམས་ཅད་བྱེད། །ཡམ་ཤིང་གཟེ་བརྩེད་རྣམ་པར་འཕེལ། །  
བྱུང་ཤིང་ལྟག་པར་དཔའ་བར་བྱེད། །ཀྱ་ཤས་ཐམས་ཅད་སྤང་བར་བྱེད། །  
ཡུངས་ཀར་དག་ནི་ཞི་བར་བྱེད། །འབྲས་ཀྱིས་རྒྱས་པར་བྱེད་པར་འདོད། །  
ཉིལ་ནི་སྒྲིག་འཕྲོག་རིག་པར་བྱེད། །སོ་བས་ཞོར་དང་འབྲུ་རྣམས་འགྲུགས། །  
སྤྱ་ཤས་སྟོབས་ནི་ཆེན་པོར་བཤད། །ནས་ནི་རྒྱང་གི་ཤྱགས་རབ་སྟེར། །དུར་  
བས་ཆེ་ནི་འཕེལ་བར་བྱེད། །གྲོས་ནི་ནད་རྣམས་འཇོམས་པར་བྱེད། །འོ་ཞོ་  
སྤང་ཅིས་ཤེས་རབ་སྟེར། །ཞོ་ཟན་བདེ་བ་ཐམས་ཅད་སྟེར། །ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་ཡིན་པས། དེ་དག་འདོད་པས་ཞི་རྒྱས་ཀྱི་སྦྱིན་སྲེག་བྱའོ། །ཀྱ་ཤ་ནི་

སྟོ་ལྡང་རྩ་བ་རྩེ་མོ་མ་ཉམས་ཤིང་འདབ་མ་མ་གྲུགས་པ་མར་དང་འོ་མ་ལ་  
སྟེགས་པ་དང་། དུར་བ་ནི་སྟོན་པོ་རྩ་བ་དང་རྩེ་མོ་མ་ཉམས་པ་འོ་མས་སྟེགས་  
པའོ། །འབྲས་ནི་མ་གྲུགས་པའོ། །བགོགས་ནི་བ་ལ་གྲུ་གྲུལ་གྱི་རིལ་བྱ་མར་  
ལ་བསྟེགས་པ་བསྟེག་པར་རིག་པ་མཚོག་ལས་སོ། །བཞུས་པ་དང་ཚོ་གའི་  
ཆད་ལྟག་གི་ཉེས་པ་ཁ་སྐོང་ནི་ནི་བའི་སྦྱོན་སྟེག་དང་། དཀྱིལ་འཁོར་མཚོད་  
པའི་སྦྱོན་སྟེག་ནི་ཤུཌྱི་པ་དང་དཔལ་འཛིན་གྱིས་བཤད་པ་ལྟར་ནི་བའམ་  
རྒྱས་པ་གང་རུང་གིས་སོ། །ལྟ་ཉེ་བར་བྱེད་པའི་སྦྱོན་སྟེག་ནི་སྤར་སྟོབ་དཔོན་  
སྟོ་གོས་བཟང་པོའི་ལུང་བྲངས་པ་ལྟར་ལས་ཐམས་ཅད་པའི་དབང་ཐབ་ཏུ་བྱ་  
སྟེ་སྟེག་རྩམ་བྱེད་པར་བ་ནི་མེ་ཏོག་དམར་པོའོ། །

སྟོབ་དཔོན་དེས་བཞུས་པ་འབྲུམ་སོང་བའི་མཐར་མཚན་ཐོག་ཐག་  
གཅིག་ཏུ་བཞུས་པ་བྱས་ནས་དེའི་འོག་ཏུ་སྟེགས་རེ་རེ་ནས་བཞུས་ནས་བྱེད་  
དེ་ལས་སྟོབ་པ་ཐམས་ཅད་ལ་བྱའོ་ཞེས་གསུངས་པ་ནི་བཞུས་པ་འབྲུམ་ལ་  
མེ་ཏོག་གི་སྦྱོན་སྟེག་ཁྲི་བྱ་བར་བཞེད་པས་ལས་སྟོབ་པའི་སྤར་རོལ་ཏུ་རྒྱས་  
པ་བསྟེད་པའི་བཅུ་ཆའི་སྦྱོན་སྟེག་གོ། །

བསད་པའི་རྩམ་བྱེད་པར་བ་ནི་སྤར་བཤད་པའི་བྲག་པོའི་རྩམ་སམ་  
ཡང་ན་ཐལ་བ་དང་སོལ་བ་དང་ཕུབ་མ་ལ་སོགས་པ་ལས་དགྲའི་གཟུགས་  
བྱས་ལ་དུག་དང་ད་དུ་རའི་ཁུ་བ་ལ་སོགས་པས་བསྟོབ་བྱའི་མིང་སྟེལ་ཆོག་

དང་བཅས་པ་གྲིས་ལ་གཟུགས་དེའི་སྒྲིང་གར་གཞུག་དུག་དང་ཁྲག་ལ་  
སོགས་པས་བསྐྱས་ཏེ་བཞག་གོ། །བསྐྱད་པ་ལ་ནི་ཆེ་གོ་མོ་ལྷ་རྩེ་ལ་ཕྱི་  
པར། ཅེས་གྲིས་པའི་ཁྲ་དང་བྱ་རོག་གི་གཞོག་པ་དང་རྟོག་བདུན་ལས་བྱ་  
རོག་གི་ཤ་དང་རྩ་མོའི་བྱན་དང་ཆང་རྣམས་དུར་ཁྲོད་ཀྱི་ཤིང་ལ་མེ་སྐར་བ་  
ལ་བསྐྱེག་པ་སོགས་གསུངས་སོ། །

དབྱེ་བ་ལ་ནི་རྟོག་བདུན་ལས་བྱ་རོག་དང་ལྷག་པ་དང་སྐྱལ་དང་རྟོའི་ཤ་  
ལ་སོགས་པ་དང་སྐྱ་དང་འབྲས་ཕུབ་རྣམས་དུར་ཁྲོད་ཀྱི་མེ་ལ་བསྐྱེག་པར་  
གསུངས་ཏེ་དང་པོ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོ་ཡང་སྐྱེག་རྩེས་སོ། །རེངས་པ་ལ་ནི་བ་སྐྱ་  
དང་ཡུང་བ་དང་སྒྲོང་རོས་དང་གི་མི་གིས་དེའི་ཐབ་བྱ་བར་རྟོག་བདུན་ལས་  
གསུངས་ཏེ་སྐྱེག་རྩེས་ཀྱང་ཡིན་ལ་དེ་ཡང་དུར་ཁྲོད་ཀྱི་མེ་ལ་བསྐྱེག་གོ། །  
མྱོངས་པ་ལ་ནི་གདན་བཞི་ལས། ཤ་དང་ཉ་ལ་སོགས་པའི་རྩེས། །ཐམས་  
ཅད་འབྲུ་དང་བག་བྱེ་དང་། །ཁྲག་དང་སྐྱང་ཅི་བསྐྱེས་པ་དང་། །བྱ་རོག་སྒྲོས་  
ནི་སྐྱར་བྱས་པ། །བྱ་རོག་ཆང་གི་ཤིང་དག་དང་། །སོ་ཤིང་དག་གི་ལྷག་མ་  
ཡིས། །དེ་དག་ལས་སྐྱ་བྱས་ན་ནི། །བྱ་བ་ཐམས་ཅད་མྱོངས་པར་འགྱུར། །  
ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དབང་དགྲུག་ལ་སོགས་པའི་རྩེས་ཀྱི་ཁྲད་པར་  
ཞིབ་པར་ནི་རྟོག་བདུན་ལ་སོགས་པའི་རྒྱད་རྣམས་ལས་བསྐྱབ་བྱ་སོ་སོ་ལ་  
སྒྲོས་ཏེ་རྒྱས་པར་གསུངས་པ་ལས་ཤེས་པར་བྱའོ། །

དཔལ་དོ་ཐེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྱིན་ལས་བཞིའི་སྦྱིན་སྲེག་དངོས་བྱུང་ཀྱི་རྒྱ་མཆོ།

དེ་ལྟར་ན་སྦྱིན་སྲེག་གང་བྱེད་ཀྱང་མར་ཁུ་དང་ཡམ་ཞིང་ངེས་པར་  
དགོས་ལ་རྩས་གཞན་རྣམས་སྐབས་དང་སྦྱར་བས་ཆོག་གོ།

༡ སྦྱངས་ཏེ་འབྲུལ་བ་དང་དགོད་པའི་གནས།

གསུམ་པ་ནི། སྲེག་རྩས་རྣམས་ལ་གདན་བཞི་ལས། སྒྲགས་དང་ཕྱག་  
རྒྱས་པས་བ་དང་སྦྱོང་བའམ་དག་པར་བྱེད་པ་བཤད་ཀྱི་རྩས་ཀྱི་བསྐྱེད་  
ཆོག་མ་བྱུང་ལ། འོད་སྟེ་ལས་བསྲེག་བྱའི་རྩས་ཐམས་ཅད་བཤད་བ་ལ་སོགས་  
པའི་བདུད་ཅི་ལྟས་བྱན་ཞིང་། བདུད་ཅིའི་ངོ་བོར་བསྐྱེད་པས་སྲེག་སྒྲགས་  
བྱའོ་ཞེས་མན་ངག་རིག་ཅིང་མང་དུ་མཁྱེན་པ་རྣམས་གསུངས་སོ་ཞེས་  
བཤད་ལ། དཔལ་འཛིན་གྱིས་ཀྱང་བདུད་ཅི་ལྟའི་ངོ་བོར་བསྐྱེད་ལ་བསྲེག་  
པར་བྱའོ་ཞེས་གསུངས་པས། འཆད་པར་འགྱུར་བ་ལྟར་བསང་བ་དང་སྦྱང་  
བའི་སྒྲགས་ཀྱིས་བསང་སྦྱངས་བྱས་ནས་སྲེག་རྩས་ཐམས་ཅད་ནང་གི་  
བདུད་ཅི་ལྟའི་ངོ་བོར་བསྐྱེད་ལ་དབྱལ་བར་བྱའོ། །རིགས་པ་འདིས་རྒྱུད་སྟེ་  
འོག་མ་གསུམ་ལ་བྱའི་བདུད་ཅི་ལྟའི་ངོ་བོར་བསྐྱེད་དུ་རུང་ངམ་བརྟག་གོ། །  
རྩས་སྦྱོང་བའི་ཕྱག་རྒྱ་ནི་ལག་པ་གཉིས་ཀྱི་ཁུ་ཚུར་ཁ་སྦྱར་བའི་གྲང་མོ་  
གཉིས་བསྐྱེངས་ནས་ཅི་སྦྱང་པའོ། །

འབྲུལ་བའི་གོ་རིམ་ནི། མར་མེ་མཛད་བཟང་པོས། ཡམ་ཞིང་མེ་ལ་  
མར་དང་ཏིལ། །མ་གྲུགས་དུར་བ་འབྲས་ཆུན་ཞོ། །ཀྱུ་ལ་ཆོ་གའི་རིམ་པ་



ཡིན། །ཞེས་གསུངས་ཏེ་འོད་སྟེ་ཡང་འདི་དེ་རྗེས་སུ་འབྲང་ངོ་། །འོན་ཀྱང་  
འབྲས་མ་གྲགས་པ་ཏིལ་གྱི་འོག་ཏུ་བཤད་ལ་ཀྱ་ཤེ་རྗེས་སུ་སོ་བ་དང་ནས་  
དང་སྒན་མ་དང་གོ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་འབྲལ་བར་བཞེད་དོ། །

འབྲལ་བའི་ཚུལ་ནི་མར་ཁུ་སྒྲགས་གཟར་རྒྱུ་བ་དང་དགའ་སྒྲགས་  
གཉིས་ཀ་སྒྲགས་ནས་འབྲལ་བ་གཉིས་ལས་སྤྱི་མ་ནི་ཤུཌྱི་པ་དང་ཨ་ལྷ་ཡུ་ཀ་  
ར་རྩྭ་རྟེ་ཏ་རྣམས་ཀྱིས་དགའ་གཟར་མར་གྱིས་བཀའ་བའི་བར་སྒྲགས་  
གཟར་མར་གྱིས་བཀའ་བ་གན་རྒྱལ་དུ་བཞག་ནས་འབྲལ་བར་བཞེད་ལ།  
གདན་བཞེད་འབྲལ་བར་མར་གྱིས་བཀའ་བའི་གཟར་བྱ་ཆེན་པོ་དང་ཚུང་དུ་  
ཁ་སྤྲད་དེ་དགའ་སྒྲགས་གཅིག་སྤུལ་ལ། ཞེས་དགའ་གཟར་གྱི་ཁར་སྒྲགས་  
གཟར་ཁ་སྤུལ་ནས་འབྲལ་བ་ཡང་ལྷ་བ་ལྷ་བས་བཤད་དོ། །ཡམ་ཤིང་དང་  
དུར་བ་དང་ཀྱ་ཤེ་རྣམས་མཐེ་བོང་དང་མིང་མེད་ཀྱིས་དབྲལ་ཞིང་འབྲལ་  
སོགས་པ་སྒྲགས་གཟར་གྱིས་བཟུང་དུ་རུང་བ་རྣམས་ནི་དེ་ཉིད་ཀྱིས་སོ། །  
ཡམ་ཤིང་ནི་གཉིས་གཉིས་སམ་རེ་རེ་དང་ཀྱ་ཤེ་དང་དུར་བ་རྣམས་ནི་གཉིས་  
གཉིས་སྐྱར་ལ་དབྲལ་ལོ། །སྤྱེག་རྩལ་རེ་རེ་ལ་གྲངས་རྗེ་ཙམ་ཞིག་དབྲལ་བ་  
ལ་ནི་ངས་མེད་དེ་ཤུཌྱི་པས། དེ་ཡང་རྩལ་རེ་རེ་ལ་སྤྱེག་སྒྲགས་གཅིག་གམ་  
གསུམ་མམ་བདུན་ནམ་ཉི་ཤུ་ཙུ་གཅིག་གམ་བརྒྱ་ཙུ་བརྒྱད་དམ་སྟོང་དབྲལ་  
བར་བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ནོ། །

འབྲུལ་བའི་གནས་ནི་ཁུ་བའི་རྫས་རྣམས་ནི་ཞལ་དང་ཡམ་ཤིང་དུར་བ་  
ཀྱ་ལ་བདུག་སྟོས་རུས་ཕྱེ་སོགས་ནི་ལྟ་རྣམས་ཀྱི་སྒྲིའི་འོད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་  
དང་ཞོ་ཟན་བཟའ་བ་ཞལ་བསིལ་ཏིལ་ནས་ལ་སོགས་པ་ནི་ཕྱག་དང་བྱི་  
ཐུགས་ཀ་དང་མེ་ཏོག་ནི་དབྱ་དང་ཞབས་བསིལ་ནི་ཞབས་དང་མར་མེ་  
མཚོད་ཡོན་ནི་མདུན་དུ་དབྱལ་བར་ཤུལ་པ་དང་ཨ་ལྷ་ཡ་བཞེད་དེ་རེ་རེ་ཅ་མ་  
མ་གཏོགས་པ་སྟོམ་འབྱུང་དང་མཐུན་ནོ། །

དགོད་པའི་ཚུལ་ལ་བོད་ཀྱི་སྒྲ་མ་མང་པོས་སྟེག་རྫས་གཡས་ལ་  
མཚོད་རྫས་གཡོན་ཞེས་བཞེད་ལ། ཁ་ཅིག་སྟོབ་དཔོན་ཀུན་དགའ་སྟོང་པོས་  
མཚོད་རྫས་ཀྱང་གཡས་སུ་དགོད་པར་བཤའ་ཅིང་དྲག་པོ་མ་གཏོགས་པ་ལ་  
མཚོད་རྫས་གཡོན་དུ་དགོད་པ་རྒྱད་འགྲེལ་རྒྱ་གཞུང་ལས་བཤའ་པ་མི་སྒྲིང་  
བས་གཡས་སུ་དགོད་དོ་གསུངས་སོ། །ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་བཞེད་པ་ནི་ཕྱི་མ་  
དང་མཐུན་པར་སྒྲིང་བས་འཇམ་པོ་གསུམ་ལ་རྒྱ་རྣམས་དང་བསང་ཚུའི་སྟོད་  
གཡོན་དང་གཡས་སུ་སྟེག་རྫས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་བསྒྲིགས་པའི་ནང་ན་མར་  
མཚོད་རྫས་ཆར་གཉིས་ཀྱང་བཤའ་ལ་མེ་ལྷའི་མཚོད་རྫས་ཀྱི་མཐར་དེའི་  
གཏོར་མ་ཡང་བཤའ་སྟེ། དྲག་པོ་རྣམས་ལ་ནི་དེ་ལས་བསྒྲེག་སྟེ་བཤའ་མོ། །

མར་ཁུ་དང་དགའ་སྒྲུགས་མདུན་དང་དོར་བྱིལ་གཡོན་དུ་འཛོག་པར་  
མཚོ་སྒྲིལ་དང་ནག་པོ་སྟོད་པས་བཤའ་དོ། །ནང་མཚོད་མདུན་དུ་བཞག་ཅིང་

སྤྱི་ཡོད་དང་མེ་གསོ་བའི་ཆས་དང་ཀྱ་ལ་ཡང་སྟ་གོན་བྱ་ལ་རྩ་ས་ཐམས་  
ཅད་ལ་བདུད་ཅི་རིལ་བྱ་བཏབ་པའི་ནང་མཆོད་གྱིས་བྱན་ནོ། །དུ་རི་ཀ་པས་  
མཆོད་ཡོན་དང་གཟར་བྱའི་གདན་དང་སྟོབ་དཔོན་གྱི་གདན་ཡང་ཐབ་ཁུང་  
ལྟ་བ་བྱ་བར་བཞེད་དོ། །

### ༤ མེ་འེ་རབ་བྱེད།

བཞི་པ་ནི། ཞི་བ་ལ་ཤིང་འོ་མ་ཅན་དང་གཙུག་ཤིང་ལས་བྱུང་བའི་མེ་  
དང་མེ་ཐ་མལ་བ་དང་དགོན་པའི་མེ་དང་སྦྱིན་སྟེག་གི་མེ་ཡང་རུང་ངོ་། །སྦྱི་  
མ་ལ་མཆོད་སྦྱིན་གྱི་ཤིང་ལས་བྱུང་བའི་མེ་ཞེས་གྲང་འབྱུང་ངོ་། །

རྒྱས་པ་ལ་རྒྱལ་པོ་ལམ་རྒྱལ་རིགས་ཀྱི་བྲིམ་ནས་བྱུང་བ་དང་ནགས་  
མེས་ཆིག་པ་དང་ནོར་བུ་ལས་བྱུང་བ་དང་དགེ་འདུན་གྱི་ཆོང་མང་ལས་བྱུང་  
བའི་མེ་འོ། །དབང་ལ་སྦྱང་འཆོང་དང་རྩེ་རིགས་ཀྱི་བྲིམ་གྱི་མེ་དང་དབང་གི་  
དགུག་པ་ལ་གར་མཁན་དང་འགྲོན་པོས་བྱས་པའི་མེས་སོ། །དྲག་པོ་ལ་ནི་  
མི་རུས་བསྟེགས་པ་དང་རྩྭ་ལས་བྱུང་བ་དང་གདོལ་བའི་བྲིམ་གྱི་མེ་འོ། །དུར་  
ཁྲོད་ཀྱི་ཤིང་ལས་བྱུང་བ་ཡང་ཉིན་མོ་འབྱུང་གནས་གྱིས་སོ། །ཆོངས་རེངས་  
ལ་རྩེ་རིགས་སྦྱན་པོ་དང་བསྐྱད་དབྱེ་ལ་ཐ་མལ་བའི་མེས་བྱ་བར་དུ་རི་ཀ་  
པས་བཞུད་དོ། །མེ་འེ་ལྟས་རྟོག་པའི་སྐབས་ནི་སྟོམ་འབྱུང་ལ་སོགས་པ་  
གཞུང་མང་པོས་མེ་ལྟ་ལ་ཐོག་མར་དགང་སྟགས་སྟལ་བའི་རྩེས་དེ་མ་ཐག་

རྟོག་པར་བཤད་པ་ལྟར་ཡིན་ལ། ཚད་ལྡན་གྱི་གཞུང་འགའ་ཞིག་ཏུ་དང་པོར་  
མེ་སྐར་བའི་སྐབས་སུ་ལྟས་རྟོག་པ་བཤད་པའི་དགོངས་པ་ཡང་སྤྲོ་མ་དང་  
མཐུན་པར་བྱའོ། །དམ་ཚིག་དང་སྒྲོམ་པ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བསྐྱང་ཞིང་བཞུས་  
སྒྲོམ་བཤད་པ་བཞིན་སྒྲོན་དུ་སོང་བས་བཤད་པ་ལྟར་གྱི་སྒྲིན་སྟེག་བྱེད་  
པའི་མེ་ལྟས་ལ་ཡིད་ཆེས་པར་བྱའོ། །

དེས་ན་མེ་ལ་བགལ་ས་ཡོད་མེད་ནི་རྟགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་ཤེས་པར་བྱ་  
བའི་རྟགས་ནི། མེའི་ཁ་དོག་དང་སྐྱ་དང་རི་དང་དབྱིབས་བཞི་ཡིན་ཏེ། སྒྲོམ་  
འབྱུང་ལས། མཁས་པས་མདོག་དང་སྐྱ་དང་ནི། །རི་དང་འབར་བའི་དབྱིབས་  
བརྟག་སྟེ། །དེ་བཞིན་མེ་ཡི་དགེ་མི་དགའི། །མཚན་མ་ཉི་བར་མཚོན་པར་བྱ།  
ཞེས་སོ། །དགེ་པའི་རྟགས་ནི་སྒྲོམ་འབྱུང་ལས། མེ་ནི་ཅེ་མོ་གཅིག་འབར་བ།  
ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཐམས་ཅད་བྱེད། །ཅེ་མོ་གཉིས་ནི་མི་འབྲུག་པ། །ཀྱན་ཏུ་  
འབར་བ་འབྱིང་ཞེས་བྱ། །ཅེ་མོ་བཞི་ནི་མཉམ་འབར་བས། །རྒྱས་པའི་དངོས་  
གྲུབ་བརྟན་པར་གནས། །ཀྱང་སྐྱ་བ་དང་མཚུངས་སྒྲུམ། །གཟུགས་བཟང་བེ་  
རྒྱུ་འབྱུང་འོད། །རི་བྲལ་དུ་བ་མེད་པའི་མེ། །ནད་མེད་པ་དང་རིགས་འཕེལ་  
བྱེད། །སྐྱ་བ་ཚུ་ཤེས་ནོར་བུའི་འོད། །ཁ་བ་ཡི་ནི་མདོག་ལྟ་བུ། །ཕུས་པ་རྩ་  
གའི་མདོག་མཚུངས་པ། །སྒྲིག་པ་ཐམས་ཅད་འཛིག་པར་བྱེད། །མེ་རྟོག་པན་  
དུ་ག་མཚུངས་ཤིང་། །རྩོ་བའི་མེ་རྟོག་དང་འབྲ་བ། །བཙོ་མ་གསེར་གྱི་མདོག་

ལྷ་བྱ། །དབང་ཕྱག་རྒྱལ་སྤྲོད་རབ་ཏུ་སྟེར། །ཙ་བག་བརྒྱ་ལྷུང་ལ་བྱི། །ལྷ་ཤིར་  
སྤྲོ་ལ་ཉི་སྤྲོ་ཏ། །ག་ཕུར་ཨ་ག་རུ་ཡི་བྱིས། །དག་ཞིང་གནས་གྱི་བདག་པོ་  
མཆོག་། །ཕི་མང་རྒྱུད་མངས་རྩ་རྩ་དང་། །དུང་དང་བཅས་དུང་ལྷ་སྤྲོ་སྤྲོ་ལ། །  
ཤིན་ཏུ་བཅུ་བའི་སྤྲོ་སྤྲོ་བའི། །མི་མཐོང་བདེ་བ་འབྱུང་བར་བྱེད། །དཔལ་  
བེའུ་གདུགས་དང་རྒྱ་སྤྲོ་སྤྲོ་དུང་། །ཆེ་གསུམ་པ་དང་བུམ་པའི་དབྱིབས། །  
རྒྱལ་མཆོན་རྩ་ཡབ་རྩོ་རྩོ་བཅས་། །གཡུང་དུང་ཏྲ་དང་སྤང་པའི་དབྱིབས། །སྤྲོ་  
མེད་གཡས་སུ་འབྱིལ་བ་དང་། །དུམ་བུ་གཅིག་པ་དོན་ཆེན་སྟེར། །འདི་དག་  
དག་བ་ཕུན་སུམ་ཆོགས། །ཆེ་རིང་ནད་མེད་ཕུན་སུམ་ཆོགས། །ཞེས་སོ། །

འོད་སྟེ་ལས། །ཞེ་སོགས་བཞི་ལ་དཀར་སེར་དམར་ནག་དགའ་བ་དང་  
མེ་ཆེ་གསུམ་པ་སྤྲོ་དང་འབྱུང་བ་ཤིན་ཏུ་དམར་པར་བ་འདེད། །མི་དག་བའི་  
ལྷས་ཀྱང་སྤྲོ་ལ་འབྱུང་ལས། །གཡོ་ཞིང་མདུན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འབར། །ཆེ་  
གསུམ་དུ་བའི་ཆོགས་མང་དང་། །འཁོར་ཞིང་མེ་སྟག་དང་བཅས་པ། །རྣམ་  
པར་འཕྲོ་བས་ནད་འཕེལ་བྱེད། །མེ་གང་ཡང་ཡང་རབ་ཏུ་འདར། །ཡང་ཡང་  
རབ་ཏུ་རྒྱོད་པ་དང་། །ཡང་ཡང་གཡོན་དུ་འཁོར་བ་དང་། །ཡང་ཡང་ས་ལ་  
རེག་བྱེད་ཅིང་། །ཐིག་ལེ་ནག་པོ་སོལ་བའི་མདོག་། །ལྷ་དུ་རིགས་ནི་བཅད་  
འབྱུར་ངེས། །གང་ཞིག་རྒྱལ་པོའི་དུང་གནས་པའི། །སྤྲོ་དང་བདག་པོ་  
འཛོམས་པར་སྟེར། །མདོག་ངན་དུ་བའི་མདོག་ལྷ་གནག་། །མདོག་ལྷ་སྤྲོ་



ཆོགས་མདོག་རྩུབ་པ། །པ་ལ་ཤ་དང་འབྲུ་མར་མདོག་ །འདོད་པའི་དོན་  
རྣམས་ཉམས་པར་བྱེད། །རོ་རི་ཉ་ཡི་རི་ལྟར་ངན། །ཅུ་སྐྱེས་སྟོག་ཆགས་རི་  
དང་ལྟན། །གལ་ཏེ་མེ་ནི་འདི་ལྟར་འགྱུར། །གཙོ་བོ་རྣམ་པར་ལྟུང་བར་བརྟེན། །  
ཅ་ཏ་ཅ་ཏ་ཞེས་སྒྲ་དང་། །ཆམ་ཆམ་ཞེས་པའི་སྒྲ་དང་ལྟན། །སིམ་སིམ་གྱིས་  
ནི་སྒྲ་བདག་ཉིད། །དོ་རྩེའི་སྒྲ་ནི་དོན་ཉམས་བྱེད། །མདུང་དང་རལ་གྱི་མདའ་  
དང་སྒྲུལ། །རྩ་མོ་བ་ལང་མགོ་ལྟ་བུ། །འཛིགས་རུང་རྣམ་པ་གང་དེ་མཐོང་། །  
ཞེས་གསུངས་སོ། །དོ་རྩེ་མཁའ་འགྲོ་ལས། སྟེག་རྩེས་ཆོག་པ་ཏ་ཅང་སྒྱུར་བ་  
ཡང་ངན་པ་དང་མདོན་སྒྲོད་ལ་དེ་དག་བཟང་བ་དང་དེ་ལ་བཟང་བ་གཞན་  
རྣམས་ལ་མི་ཤེས་པར་བཤའ་ལ། སྒྲགས་མཁན་མེས་ཏ་ཅང་གདུང་བ་ཡང་  
མི་དགོ་བའི་ལྟས་སོ། །བགོགས་ཡོད་པར་ཤེས་ན་དེའི་ཉེས་དམིགས་བསྐྱོག་  
ཐབས་འོག་ནས་འབྱུང་བ་ལྟར་བྱའོ། །

འདིར་ཤུཉྱེ་པ་དང་འོད་སྟེས་མར་གྱི་སྟེག་སྒྲགས་འབྲུལ་བར་བཤའ་པ་  
དང་། དོ་རྩེ་མཁའ་འགྲོ་དང་སྒྲོམ་འབྱུང་ལས་དགང་སྒྲགས་འབྲུལ་བར་བཤའ་  
པ་མི་འགལ་ཏེ། ཉིན་མོ་འབྱུང་གནས་ཀྱི་དཀྱིལ་ཆོག་ལས་མར་གྱིས་བསྟེག་  
པས་ལན་བདུན་བསྟེག་པར་བྱའོ་ཞེས་སྐབས་འདིར་གསུངས་པ་ལྟར་མར་  
གྱིས་ལན་བདུན་བསྟེགས་པ་ལ་སྟེག་སྒྲགས་ཞེས་བཏགས་པའམ་ཡང་ན་  
གཞུང་དེར་རྩོགས་པའི་སྟེག་སྒྲགས་དང་ཅིག་ཤོས་ཀྱི་སྟེག་སྒྲགས་ཞེས་

དགང་སྤྲུགས་ལ་རྫོགས་པའི་སྒྲིག་སྤྲུགས་སུ་བཤད་པ་ལྟར་ཡིན་པའི་བྲིས་  
རོ། །

༥ ཇི་ལྟར་སྤྲུབ་པའི་རབ་བྱེད་ལ་གཉིས།

ལྷ་པ་ལ་གཉིས། ཁ་བལྟ་སྤྲུགས་དང་འདྲག་སྤངས་ལ་སོགས་པའི་བྲད་  
པར་དང་། བདག་མདུན་གྱི་ལྷ་འཁྱེད་ལ་སོགས་པའི་བྲད་པར་རོ། །

༡ ཁ་བལྟ་སྤྲུགས་དང་འདྲག་སྤངས་ལ་སོགས་པའི་བྲད་པར།

དང་པོ་ནི། ཁ་བལྟ་སྤྲུགས་ནི་ཉོག་བདུན་ལས། ཞི་བ་ལ་ཤར་དང་རྒྱས་  
པ་ལ་བྱང་དབང་ལ་རྒྱབ་དང་བསད་བསྐྱད་ལ་སྟོ་དང་རེངས་པ་ལ་བྱང་དུ་  
བལྟ་བར་བཤད་དོ། །དབང་གི་དགྲུག་པ་ནི་དབང་དང་འབྲེ་བ་ལ་ཁ་གྲུན་དུ་  
བལྟ་ལོ། །ལྷ་མཉེས་པར་བྲེད་པ་ལ་ཡང་ཁ་རྒྱབ་ཏུ་བལྟ་བར་འོད་སྟེ་ལས་གསུངས་  
ཏེ་འདི་ནི་སྤར་བཤད་པའི་ལྷ་དབང་དུ་བྲེད་པའོ། །དག་པོའི་དགྲུག་པ་ཡང་  
དག་པོ་དང་འབྲེ་ལ་དབྱེ་བ་བསད་པ་དང་སྤངས་པ་རེངས་པ་དང་འབྲེ་བར་  
བྱའོ། །

འོད་སྟེ་ལས། སྤངས་རེངས་ལ་དབང་ལྡན་དང་བསྐྱད་པ་ལ་མེ་དང་དབྱེ་  
བ་ལ་སྤོན་པོར་བལྟ་བར་བཤད་དེ་འདི་དང་རྩང་མི་འབྲའོ། །ཁ་ཅིག་དབང་  
དགྲུག་དང་ཞི་བ་ལ་དགྲུག་ལ་འཁོར་དང་མ་འབྲེལ་ན་སྤར་སྤར་ཡིན་ལ་འབྲེལ་  
ན་སྤར་མ་ལ་ཤར་དང་བྲི་མ་ལ་རྒྱབ་ཏུ་བལྟ་བ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་མོད་གྲང་།

དཔལ་འཛིན་གྱིས་དགྱིལ་འཁོར་མཚོད་པའི་ཞི་བའི་སྒྲིན་སྒྲེག་ལ་ཁ་ཤར་དུ་  
བལྟ་བ་དང་། འོད་སྟེ་ལས་ཀྱང་། ཞི་རྒྱས་དབང་དང་མངོན་སྟོན་ལ། །དགྱིལ་  
འཁོར་གྱི་ནི་ཤར་དང་སྟོ། །རྒྱབ་དང་བྱང་དུ་ཐབ་ཁུང་ནམས། །ཤར་བྱང་རྒྱབ་  
སྟོ་ཁ་བལྟས་པའི། །ཞེས་གསུངས་ཤིང་ཉིན་མོ་འབྱུང་གནས་གྱིས་དགྱིལ་  
འཁོར་དང་འབྲེལ་བ་ལ་ཡང་སྤར་བཞིན་བཤའ་དོ། །འདུག་སྒྲངས་ནི་ཞི་བ་ལ་  
འཇམ་ཞིང་བདེ་བའི་སྒྲན་ལ་བརྒྱའི་འདུག་སྒྲངས་བྱ་སྟེ་དེ་ནི་བྱིན་པ་གཡས་  
པར་བྱིན་པ་གཡོན་པ་བཞག་སྟེ་བྱས་མོ་གཉིས་སྦད་པའོ། །རྒྱས་པ་ལ་བཟང་  
པོའི་འདུག་སྒྲངས་ཏེ་དེ་ནི་སྒྲན་མཐོན་པོ་ལ་གནས་ཏེ་རྒྱང་པ་གཉིས་བྱང་བོར་  
བསྐང་བའོ། །དབང་དང་དེའི་དགྲུག་པ་ལ་མཐོ་ཞིང་བདེ་བའི་སྒྲན་ལ་དོ་རྩེ་  
སྒྱིལ་ཀྱང་བྱ་སྟེ་དེ་ནི་བརྒྱ་གཡས་པ་དང་བྱིན་པའི་དབྱུས་སུ་རྒྱང་པ་གཡོན་  
པ་བཞག་ནས་དེའི་སྟེང་དུ་བརྒྱ་གཡོན་པ་དང་བྱིན་པའི་དབྱུས་སུ་རྒྱང་པ་  
གཡས་པ་བཞག་པའོ། །མངོན་སྟོན་ལ་སྒྲན་སྤྲ་བའམ་བསྐྱབ་བྱའི་གཟུགས་  
བརྟན་གྱི་བྱང་ལ་གནས་པའམ། སྒྲན་མེད་པར་ཅོག་བྱར་གནས་ཏེ་རྒྱང་པས་  
རྒྱང་པ་མནན་པ་དང་ཁོ་བོའི་སྒྱིལ་ཀྱང་སྟེ་བྲག་པོའི་དགྲུག་པ་ལ་ཡང་དེ་སྤར་  
དང་ཚོངས་རངས་ལ་དོ་རྩེ་སྒྱིལ་ཀྱང་དང་དབྱེ་བ་ལ་རྒྱང་པ་བརྒྱུག་སྟེ་འདུག་  
པར་འོད་སྟེ་ལས་བཤའ་དོ། །བསམ་པ་ནི་ཞི་བ་ལ་བྱམས་པ་དང་སྟོང་རྩེའི་  
སེམས་དང་རྒྱས་པ་ལ་དགའ་ཞིང་ཆོམ་པའི་ཡིད་དང་དབང་ལ་ཆགས་པའི་

སེམས་དང་དྲག་པོ་ལ་རྒྱུ་ཉི་ཀུན་སྒྲོང་གི་ཆེ་སྒྲོང་རྩི་དང་དུས་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ནི་  
རྒྱ་བ་པའི་སེམས་དང་ལྡན་པས་བྱ་སྟེ་བྱི་མ་ལ་སོས་སོ་འཆའ་ཞིང་མིག་  
གདོང་ཚུགས་སུ་བལྟ་ལ་བཞིན་ཁྱོ་གཉིས་ཅན་དུ་བྱའོ། །ཆས་གོས་ནི་འཇམ་  
པོ་གསུམ་ལ་ཁྱུས་བྱས་ལུས་དེ་ཞིམ་པོས་བྱགས་ལ་གོས་དཀར་པོ་དང་  
རྒྱན་དང་སྤྲོང་བ་སེར་པོ་ཅན་གྱི་གོས་སྒྲོ་ཆོགས་པ་དང་རྒྱན་དང་གོས་དམར་  
པོ་ཅན་ནོ། །དྲག་པོ་ལ་ནི་རྒྱན་དང་གོས་སྒྲོན་པོ་འཇམ་ཁྱག་གམ་རྒྱས་གཤེར་  
བའི་གོས་ཉེ་སྤྲོས་རངས་ལ་སེར་པོ་འོ། །ལས་ཐམས་ཅད་པ་ལ་ནི་ལས་སོ་  
སོ་དང་མཐུན་ནོ། །

༡ བདག་མདུན་གྱི་ལྷ་ཉི་རྣལ་འབྱོར་ལ་སོགས་པའི་བྱད་པར་ལ་གཉིས།

གཉིས་པ་ལ་ནི་གཉིས། བདག་མདུན་གྱི་ལྷ་ཉི་རྣལ་འབྱོར་རི་ལྷར་བྱ་བ་  
དང་། མའི་མཆོད་སྦྱིན་གྱིས་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་པའི་སྒྲོ་བ་ཤད་པའོ། །

༡ བདག་མདུན་གྱི་ལྷ་ཉི་རྣལ་འབྱོར་རི་ལྷར་བྱ་བ།

དང་པོ་ནི། མེ་ལྷ་ཐོག་མཐའ་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་སུ་བདག་མདུན་གྱི་ལྷ་  
གཉིས་འདྲ་བ་མི་དགོས་མོད། འོན་ཀྱང་བར་གྱི་སྐབས་སུ་སྦྱིན་སྟེག་འབུལ་  
བའི་ལྷ་ཉི་གཙོ་པོ་དང་བདག་བསྐྱེད་ཀྱི་ལྷ་གཉིས་འདྲ་བ་དགོས་སམ་མི་  
དགོས་སྟུམ་ན་འདི་ལ་འོད་སྟེ་ལས། རང་ཡང་རང་གི་ལྷ་ག་པའི་ལྷ་ཉིད་ལས་  
དང་རྩིས་སུ་མཐུན་པའི་རྣལ་འབྱོར་དང་ལྡན་པའམ་ཡང་ན་ཐབ་ཁུང་དུ་

བཀོད་པའི་ལྷའི་རྣལ་འབྱོར་དང་ལྡན་པའོ། །ཞེས་ཐབ་ཁུང་དུ་ལྷ་གང་བྱེད་  
ཀྱང་བདག་བསྐྱེད་རང་གི་ལྷ་ག་པའི་ལྷ་གཅིག་ལུས་བྱེད་པ་དང་ཐབ་ཀྱི་ལྷའི་  
རྣལ་འབྱོར་གྱིས་བྱེད་པ་གཉིས་གསུངས་ལ། ལས་ཐམས་ཅད་པ་ལ་ཐབ་ཁུང་  
དུ་རང་གི་ལྷ་ག་པའི་ལྷ་ཉིད་འགོད་པར་གསུངས་ཀྱང་དེའི་བདག་བསྐྱེད་  
ལའང་སྒར་ལྷར་གཉིས་གསུངས་པས་རང་གི་ལྷ་ག་པའི་ལྷ་ཁོ་ན་ཐབ་ཁུང་དུ་  
འགོད་པར་མ་ངེས་སོ། །མེ་ལྷ་ལས་གཞན་པའི་འཛིག་ཉེན་པའི་ལྷ་ཐབ་ཏུ་  
བཀོད་ནས་སྦྱིན་སྲེག་བྱེད་ན་ནི་པལ་ཆེར་ལྷ་གཉིས་མི་འབྲ་བར་བྱའོ། །

དེའི་བྱེད་ཚུལ་ནི་འོད་སྟེ་ལས། དམ་ཆིག་པ་བསྐྱེད་པ་དང་ཡེ་ཤེས་པ་  
གཞུག་པ་དང་དམ་ཆིག་བསྐྱེད་པ་དང་དེ་ལ་མཆོད་པ་དང་སྲེག་རྫས་དབུལ་  
བ་དང་མཐར་གཤེགས་པ་རྣམས་མེ་ལྷ་བཞིན་དུ་བྱ་བར་གསུངས་ཏེ་སྒྲ་ཉིང་  
དུ་མེ་ལྷ་ལ་སྦྱིན་སྲེག་བྱེད་པ་འདི་ལའང་བྱའོ། །ལྷའི་ཁ་དོག་ནི་ཉྱེག་བདུན་  
ལས། ལས་ཀྱི་རྩེས་སུ་འབྲང་བའི་ལྷའི་སྦྱོར་བ་དམིགས་ནས་ཞེས་གསུངས་  
ཤིང་དབང་གི་སྐབས་སུ་དམར་པོ་བསྒྲོམ་པར་བཤའ་པས་ཞི་སོགས་གསུམ་  
ལ་དཀར་སེར་དམར་པོ་དང་བསད་བསྐྱད་དབྱེ་བ་གསུམ་ལ་ནག་པོ་དང་  
ཚོངས་རངས་ལ་སེར་པོར་བྱའོ། །འོད་སྟེ་ལས། ལས་སོ་སོ་བ་དང་ཐམས་  
ཅད་པ་གཉིས་ཀ་ལ་ལྷའི་གཟུགས་དང་རྒྱན་ལ་སོགས་པ་ལས་སོ་སོའི་ཁ་  
དོག་དང་མཐུན་པར་གསུངས་པས་དཀྱིལ་འཁོར་མཆོད་པ་དང་། བསྟེན་



པའི་ཁ་སྒྲོང་དང་ལས་ཐམས་ཅད་པ་རྣམས་ལའང་ལས་སོ་སོའི་ཁ་དོག་ཅན་  
དུ་བྱ་དགོས་སོ། །

རྟོག་བདུན་གྱི་འགྲེལ་པ་གཉིས་དང་།      ཨ་མོ་གླ་ཚུང་བའི་སྦྱིན་སྲེག་  
གཉིས་སུ་འདས་པའི་ལྷ་གཙོ་བོ་རྒྱུང་བ་ལ་གཞལ་ཡས་ཁང་མེད་པར་བསྐྱེད་  
པ་ལྟར་ན་རྒྱུང་གི་གདན་བསྒྲོམ་པ་ནས་བྱ་བའམ།      ཡང་ན་གཞལ་ཡས་ཁང་  
དང་བཅས་པ་སྐྱབ་ཐབས་བཞིན་བསྐྱེད།      ལྷ་ཞེ་དགུ་མ་ལ་སོགས་པ་ཡིན་ན་  
གཞལ་ཡས་ཁང་ལྷ་རྫོགས་པ་དང་བཅས་པ་སྐྱབ་ཐབས་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་དོ། །  
ཨ་མོ་གླ་ཚུང་བས་དྲག་པོའི་སྦྱིན་སྲེག་ཏུ་ཞལ་དགུ་གའི་ཁ་དོག་སོར་བཞག་  
བྱས་ལ་འོད་སྟེ་ལས་ཀྱང་ལས་བཞིའི་མེ་ལྷའི་སྐབས་སུ་ཅ་ཞལ་གྱི་ཁ་དོག་  
ལས་སོ་སོ་དང་མ་ཐུན་པར་མཛད་ནས་ཞལ་ལྷག་མ་རྣམས་གྱི་ཁ་དོག་མི་  
བསྐྱར་བ་མཛད་དོ། །མེ་ལྷའི་སྦྱིང་གར་བསྐྱེད་པ་ལ་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་གྱི་ཡེ་ཤེས་  
དང་མེ་ལྷ་གཉིས་ངོ་བོ་གཅིག་ཏུ་བལྟས་ནས་བསྐྱེད་པར་འོད་སྟེ་ལས་བཞུད་  
དེ་མར་མེ་མཛད་བཟང་པོའི་གདམས་པའོ། །གཙོ་བོ་ལ་འབྲུལ་བའི་ཆེ་དེའི་  
ལྷགས་ལ་སྟོབ་པས་ལྷ་ཐམས་ཅད་གྱིས་གསོལ་བར་མོས་པའམ་ལྷགས་  
ཐམས་ཅད་ཐ་མི་དད་དུ་མོས་ནས་སྤུལ་ན་ལྷ་ཐམས་ཅད་ལ་སྤུལ་བར་འགྱུར་  
བར་ཤུགས་པས་བཞུད་དོ། །སྦྱིན་སྲེག་གི་འཁོར་གསུམ་ཐམས་ཅད་དེ་ཁོ་ནར་  
ཅིར་ཡང་མ་གྲུབ་པར་ངེས་པ་བསྐྱེད་ནས་བདག་དང་ལྷ་དང་མཆོད་སྦྱིན་གྱི་

དཔལ་དོ་ཐེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྱིན་ལས་བཞིའི་སྦྱིན་སྲེག་དངོས་བྱུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

རྩལ་དང་ཐབ་དང་དགའ་སྦྱགས་ལ་སོགས་པ་རྣམས་སྦྱ་མ་ལྟ་བུར་ཤར་བའི་  
ངང་ནས་སྦྱིན་སྲེག་བྱེད་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བར་གསུངས་པས་ཡང་ཡང་དེའི་  
བློ་པ་གསོ་བར་བྱའོ། །

༡ མའི་མཚོད་སྦྱིན་གྱིས་དངོས་བྱུབ་འབྱུབ་པའི་སྒོ་བཤད་པ།

གཉིས་པ་ནི། ཞིང་དང་ཉེན་དང་བསམ་པ་དང་མཚོད་སྦྱིན་གྱི་རྩལ་  
མཚུངས་ཀྱང་མེ་ལ་མཚོད་སྦྱིན་བྱས་པ་ནི་ལྟ་ཆེ་མ་པ་དང་དངོས་བྱུབ་འབྱུབ་  
པ་ལ་གཞན་ལས་ཆེས་མཚོག་ཏུ་གསུངས་པ་ནི་མཚོད་སྦྱིན་བྱེད་པའི་སྒོ་  
མའི་དེ་ཉིད་ཤེས་པ་ལ་རག་ལས་སོ། །དེ་ཡང་ཁ་སྐྱོར་ལ་སོགས་པའི་རྒྱད་  
རྣམས་ལས། ལྟ་ཡི་ཁ་ནི་མེ་རུ་གསུངས། །ཞེས་མེ་ལྟའི་ཞལ་དུ་གསུངས་  
པའི་མེ་ནི་མེ་ལྟ་ཡིན་ཏེ་རིག་པ་མཚོག་ལས། བླང་སྒོང་ཆེན་པོ་བྱོད་ནི་ལྟ་  
ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཞལ་ཡིན་ནོ་ཞེས་མེ་ལྟ་ལ་གསུངས་པའི་བྱིར་རོ། །འོ་ན་མེ་ལྟ་  
ལྟ་རྣམས་ཀྱི་ཞལ་ཇི་ལྟར་ཡིན་སྟུང་ན། སྦྱིན་སྲེག་གི་མེ་ནི་ལྟ་ལ་སྤུལ་བའི་  
སྲེག་རྩལ་རྣམས་ཟ་བའི་སྒོ་ཡིན་པས་ན་ལྟའི་ཁ་ཞེས་པའི་ཐ་སྟད་འཕྲོག་ལ་མེ་  
དེ་ཉིད་ནི་མེ་ལྟའི་ངོ་བོར་བསྐྱེད་དགོས་པའི་བྱིར་མེ་ནི་ལྟ་རྣམས་ཀྱི་ཞལ་དུ་  
གསུངས་སོ། །རྩི་ལས་མེ་ལྟ་བསྐྱེད་པ་ཡང་རྩི་གྱིས་མཚོན་པའི་མེ་ཉིད་མེ་  
ལྟར་བསྐྱེད་པའི་དོན་ཡིན་ཏེ། རང་གི་ས་བོན་ལས་གཟུགས་སྤང་རྣམ་སྤང་དུ་  
བསྐྱེད་པ་དང་འབྲེལ། །

དེས་ན་མེ་ལྷ་གཤེགས་གསོལ་གྱི་སྐབས་སུ་མཆོ་སྐྱེས་ལ་སོགས་  
 བས་ཀྱང་ཡེ་ཤེས་པ་གཤེགས་ནས་དམ་ཆོག་པའི་མེ་ལྷ་མེ་འབར་བའི་རྣམ་  
 བར་གྱུར་བར་བཤད་པས་སྦྱིན་སྲེག་གི་མེ་དང་མེ་ལྷ་གཉིས་དོ་བོ་གཅིག་ཏུ་  
 མོས་པར་བྱས་ནས་མེ་ལ་སྲེག་རྩིས་བསྲེག་དགོས་སོ། །མེ་དང་མེ་ལྷ་དོ་བོ་  
 གཅིག་ཏུ་བསྐྱེད་པའི་དམ་ཆོག་པ་ལ་ཡེ་ཤེས་པའི་མེ་ལྷ་སྦྱིན་བྱངས་ནས་  
 གྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པའི་མེ་ལ་རྩིས་རྣམས་བསྲེགས་པས་འདྲིག་ཏེན་ལས་  
 འདས་པའི་ལྷས་དངོས་གྲུབ་སྦྱོལ་བའི་སྒྲོར་འགྱུར་བས་ཐོག་མར་མེ་ལྷ་  
 བསྐྱེད་ནས་སྦྱིན་སྲེག་བྱེད་པ་ཡིན་ཏེ། རིག་པ་མཆོག་ལས། གཞོད་སྦྱིན་གྱི་  
 བདག་པོ། བདག་འོང་བ་ནི་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་པའི་རྒྱར་འགྱུར་ཏེ་གང་གིས་  
 བདག་འོང་བར་འགྱུར་བའི་བདག་སྦྱིན་བྱངས་པའི་གསང་སྔགས་བཤད་པར་  
 བྱའོ་ཞེས་མེ་ལྷས་བྱུག་དོར་ལ་གསུངས་པའི་ཕྱིར་རོ། །

དེ་ལྟར་ན་སྦྱིན་སྲེག་གིས་དངོས་གྲུབ་སྦྱུབ་པ་ལ་ཐོག་མར་མེ་ལྷ་ཐབ་ཏུ་  
 འགྲུགས་པར་རྒྱས་པ་ཞིག་གལ་ཆེ་ལ་དེ་ཡང་རིག་པ་མཆོག་ལས། ལས་  
 ཐམས་ཅད་ལ་འང་ཐོག་མར་པ་ལ་ཤའི་ཤིང་གི་མེ་སྤར་ནས་འབྲས་ཡོས་ཞོ་  
 དང་སྤང་ཅི་དང་མར་དང་སྤར་བས་མེ་ལྷ་ལ་ལན་སྟོང་སྔག་བརྒྱད་སྦྱིན་སྲེག་  
 བྱས་ན་ལས་འགྲུབ་པ་དང་མེ་ལྷ་བྱོན་པའི་རྟགས་ཀྱང་མེའི་དབུས་སྟོ་བྱེད་དེ་  
 འདུག་པ་དང་མཐའ་སྟོ་བ་དང་མེའི་ཅེ་མོ་རྒྱས་པ་དང་རྩ་བ་སྟོ་ཞིང་མགྲོགས་

དཔལ་དོ་ཐེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྱིན་ལས་བཞིའི་སྤྱིན་སྲེག་དངོས་བྱུང་ཀྱི་རྒྱ་མཆོ།

བ་རྣམས་ཡིན་པར་གསུངས་སོ། །འདི་ནི་ལྷ་དབང་དུ་བྱེད་པའི་སྤྱིན་སྲེག་  
ལྷར་བྱའོ། །

༡ ཆོ་གའི་རིམ་པ་ལ་གཉིས།

གཉིས་པ་ལ་གཉིས། སྤྱིར་བཏང་ནི་བའི་ཆོ་ག་དང་། ལས་གཞན་རྣམས་  
ཀྱི་ཆོ་གའི་དམིགས་བསལ་ལོ། །

༡ སྤྱིར་བཏང་ནི་བའི་ཆོ་ག

དང་པོ་ལ་གསུམ། སྤྱིན་དུ་བྱ་བའི་ཆོ་ག་དང་། དངོས་གཞིའི་ཆོ་ག་དང་།  
མཇུག་གི་ཆོ་ག་བསྟན་པའོ། །

༡ སྤྱིན་དུ་བྱ་བའི་ཆོ་ག

དང་པོ་ནི། སྤྱིར་བཏང་པ་བཞིན་ཆོ་གའི་ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་ཆོ་གས་  
པར་བྱས་ལ་བརྒྱའི་འདུག་སྟངས་ཀྱིས་ཁ་ཤར་དུ་ཕྱོགས་ཏེ་འདུག་ནས་  
བདག་བསྐྱེད་ཀྱི་མཆོད་རྩིས་རྣམས་བསང་བ་དང་སྦྱང་བ་དང་བསྐྱེད་པ་དང་  
བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་ནས་ནི་བའི་ལས་ཀྱི་ཁ་དོག་དང་མཐུན་པར་བདག་  
བསྐྱེད་རྫོགས་པར་སྦྱབ་ཐབས་བཞིན་དུ་བསྐྱོམ་སོ། །དེ་ནས་སྦྱ་བ་གཞན་  
བཅད་དེ་དོ་ཐེ་ཐེ་ནི་ཐབས་དང་བྱིལ་བྱ་ནི་ཤེས་རབ་དང་གཉིས་ཀ་ཡང་དོན་  
དམ་པའི་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ནོ་སྟམ་དུ་མོས་པ་ཤིན་ཏུ་བརྟན་

པར་བྱས་ནས། ཨོ་སཐ་ཏ་ཐ་ག་ཏ་སི་རྩི་བཟླ་ས་མ་ཡེ་ཏིཏྲ་ཨེ་ཏ་ཧྲི་རྩི་ར་ཡུ་  
མི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་ཏི་རྩི་རྩི་རྩི་པར་སྤྲ། ཞེས་བརྗོད་ཅིང་དོ་རྩི་གཡས་པའི་མཐེ་  
བོང་དང་མང་མེད་དང་ཨོ་བཟླ་ལྟམ་རྩི། ཞེས་བརྗོད་ཅིང་དེ་ལ་བྱ་གཡོན་པའི་  
མཐེ་བོང་དང་མིང་མེད་ཀྱིས་བཟུང་ནས་དེ་གཡོན་པའི་དཀྱར་བཞག་ལ་དོ་  
རྩི་སེམས་དཔའ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་མཉེས་པར་བྱའོ་སྤྲུལ་དུ་བསམས་ནས་  
རྩི་ཡིག་བརྗོད་པ་སྤྲོད་དུ་འགོ་བས། སེམས་ཅན་སྤངས་དང་འབྲལ་བ་ཡི། །དོ་  
རྩི་གསོར་བ་མཛེས་པ་ཡིས། །རྣམ་ཐར་ཆོས་ཀྱི་བྱ་བ་སྟེ། །སྤྲོད་དང་བཅས་  
པས་དོ་རྩི་བཟུང་། །རྩི་རྩི་རྩི་ཏོ་ཏོ་ཏོ། ཞེས་བརྗོད་ཅིང་དོ་རྩི་གསོར་བར་བྱའོ།

དེ་ནས་དོ་རྩི་གཡས་པའི་དཀྱར་བཟུང་བའམ་གསོར་ཞིང་ཨོ་བཟླ་རྩི་  
མ་ར་ཏི་ཏ་ཐ་ར་ཏི་ཏ་སི་ཐ་ར་ཏི་ཏ་སཐ་བུ་རྩི་ཏི་ཏ་ཐ་ཅ་ལི་ནེ་ཐ་རྩི་ཐ་ར་མི་ཏ་  
རྩི་ད་སྤྲ་ལེ་བཟླ་ས་རྩི་ཏི་ཏ་ཡ་སལྟོ་ཏ་ཏི་རྩི་རྩི་རྩི་ཏོ་ཏོ་ཏོ་སྤྲ། ཞེས་  
བརྗོད་ཅིང་དེ་ལ་བྱའི་དབྱས་ཀྱི་ཕྱོགས་བརྒྱད་དུ་སྟེ་བསྤྲོད་པས་དགོལ་བར་  
བྱའོ། །

དེ་ནས་བསང་ཆུའི་སྤྲོད་ནས་ཀྱ་ཤའི་ཅེ་མོས་ལག་པ་གཡས་པས་ཆུ་  
སྤངས་ཏེ། ལས་སྤྲུགས་བསྐྱེད་ཞིང་རང་གི་གཡོན་ངོས་ནས་གཡས་སྤྲོད་དུ་  
ཐབ་དང་རྩིས་ཐམས་ཅད་དང་དགའ་སྤྲུགས་དང་རང་ལ་ཡང་བསང་གཏོར་བྱ་  
སྟེ་ནང་མཆོད་ཀྱིས་ཀྱང་བསངས་ལ་མེ་སྟའི་མཆོད་རྩིས་རྣམས་སྤྲུང་ཞིང་



བསྐྱེད་དེ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ། སྒྲར་བཤའ་པའི་ཕྱག་རྒྱ་བཅིངས་ལ་ཨོ་སྒྲུ།  
ཞེས་པས་རྩལ་རྣམས་བཀྱས་པར་བསམ། ཨོ་ཞུམ་སྒྲུས་ཡམ་ཤིང་དང་།  
ཨོ་ཤྱི་སྒྲུས་ཁྱེན་མར་དང་། ཨོ་རྩྱི་སྒྲུས་འབྱུང་དང་། ཨོ་ཀྱ་རུ་ཀྱ་རུ་སྒྲུ།  
ཞེས་བརྗོད་པས་དེ་དག་ལས་གཞན་པའི་རྩལ་རྣམས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་དང་མི་  
ལྡན་པའི་ཉེས་སྦྱོན་ཐམས་ཅད་སྦྱངས་ཤིང་དག་པར་བསམས་ལ་སྟེག་རྩལ་  
ཐམས་ཅད་བདུད་ཅི་ལྟའི་ངོ་བོར་བསྐྱེད་དོ། །

སྒྲར་བཤའ་པའི་མེ། ཡི་གེ་གསུམ་བརྗོད་དེ་སྦྱོད་ཀྱི་ནང་དུ་བཞག །ཁྱེན་  
མར་ཀྱི་སྦྱོན་མེས་སྒྲར་བས་ལས་སྒྲགས་བརྗོད་ལ་འོ་མ་ཅན་ཀྱི་ཤིང་ལ་  
སོགས་པ་ལ་མེ་སྒྲར་ནས། ལས་སྒྲགས་བརྗོད་པའི་ཀྱ་ཤིང་ཅི་མོས་ཆུ་སྒྲངས་  
པ་དང་ནང་མཚོད་ཀྱིས་ལན་གསུམ་དུ་གཡས་སྒྲོར་དུ་བསངས་ལ། གཙང་  
ཞིང་ཤིན་ཏུ་སྐྱམ་པའི་རྩྱའི་ཆུན་པོ་དང་བཅས་པ་དུ་བ་མེད་པ་ཐབ་ཏུ་བཅུག་  
ནས་ཨོ་རྩྱ་ལ་རྩྱ་ལ་རྩྱུ་དང་རྩྱུ་ཡིག་བརྗོད་དེ་རྩྱང་ཡབ་ཀྱིས་མེ་སྒྲར་རོ། །  
ལས་སྒྲགས་ལན་བདུན་བརྒྱས་ཏེ་མར་ཁུ་སྒྲགས་གཟར་བདུན་ཀྱིས་རབ་ཏུ་  
སྒྲར་བར་བྱའོ། །

དེ་ནས་ཀྱ་ཤིན་རྣམས་ལ་ཨོ་བརྩ་ས་རུ་ཞུམ་ཞེས་པ་འདི་ལན་བདུན་བརྒྱས་  
ནས་ཀྱ་ཤིན་ལྟེ་ལྟེ་མ་མེད་པ་མ་གས་ཤིང་འདབ་མ་མ་གྲགས་པ་ཏ་ཅང་  
ཡང་མི་རིང་བ་གཉིས་གཉིས་ཅི་མོག་ཤིབས་པ། རང་གི་གཡོན་ངོས་ནས་

ཐབ་གྱི་ཁ་བྱེད་ལ་རང་ཁ་གང་དུ་བལྟ་བའི་ངོས་ལ་ཤར་དུ་བྱས་པའི་ལྷགས་  
གྱིས་ཅེ་མོ་ཤར་དང་སྟོ་དང་རྒྱབ་དང་བྱང་དུ་བསྟན་པ་སྤྲ་མའི་ཅེ་མོས་བྱི་  
མའི་རྩ་བ་ནོན་པ་དགམ་ཞིང་། ཐབ་ཁུང་དུ་ཅེ་མོ་ཤར་དུ་བསྟན་པའི་ཀྱུ་ཤ་བ་  
ལང་གི་རྩ་བ་ལྟ་བུ་ཏུ་ཅང་མི་རིང་བས་གཡོག་གོ།

### ༡ དངོས་གཞི་འི་ཆོ་ག་ལ་གསུམ།

གཉིས་པ་ལ་གསུམ། ཐོག་མར་འདྲི་གཏེན་པའི་མེ་ལྷ་མཆོད་པ། བར་དུ་  
འདྲི་གཏེན་ལས་འདས་པའི་མེ་ལྷ་མཆོད་པ། མཐར་འདྲི་གཏེན་པའི་མེ་ལྷ་  
མཆོད་པའི་ཆོ་གའོ།

### ༡ ཐོག་མར་འདྲི་གཏེན་པའི་མེ་ལྷ་མཆོད་པ་ལ་གསུམ།

དང་པོ་ལ་གསུམ། ཐབ་དང་མེ་ལྷ་བསྐྱེད་ཅིང་ཡེ་ཤེས་པ་དང་བསྐྱེད་པ།  
མཆོད་ཅིང་བསྐྱེད་དེ་དམ་ཆོག་བསྐྱེད་པ། སྟེག་རྩལ་ལྷ་ལ་ནས་སྤར་ཡང་  
མཆོད་པའོ།

### ༡ ཐབ་དང་མེ་ལྷ་བསྐྱེད་ཅིང་ཡེ་ཤེས་པ་དང་བསྐྱེད་པ།

དང་པོ་ནི། བསང་ཚུས་ཐབ་བསངས་ཏེ། སྤྲ་ལྷ་ལས་སྟོང་པར་སྐྱེས།  
སྟོང་པའི་ངང་ལས་སྤྲ་ཆོགས་པ་སྤྲ་དང་སྤྲ་བའི་སྟོང་དུ་སྤྲ་དང་རྩི་ལས་རྩི་རྩི་  
འདྲིན་པ་དཀར་པོ་དཀར་མཐིང་དམར་བའི་ཞལ་གསུམ་ཕྱག་དྲུག་གི་དང་པོ་

དཔལ་དོན་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་བཞིའི་སྒྲིན་སྒྲིག་དངོས་བྱུང་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

གཉིས་ཀྱིས་རང་འབྲེལ་ཡུམ་ལ་འབྱུང་བ་གཡས་འོག་མ་གཉིས་དོན་འཛིགས་དང་  
རལ་གྱི་གཡོན་འོག་མ་གཉིས་རིན་པོ་ཆེ་དང་བརྒྱ་འཛིན་བ་ཞུ་བ་ལས་བྱུང་  
བའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཐབ་ཁ་དོག་དཀར་ཞིང་དབྱིབས་ལྷུ་མ་བ་སྦྱར་ན་དང་ཁ་བྱེད་  
དང་བཅས་པ། ཁ་བྱེད་ལ་འཁོར་ལོ་འཕྲོ་དོན་འཛིགས་བསྐྱོར་བ་བྱ་བཞིར་  
ཆེ་བྱེད་དོན་འཛིགས་མཚན་བ་དངས་ཤིང་ཐོགས་བ་མེད་པར་བསྐྱེད་པའི་ནང་དུ།  
རི་ལས་སྦྱེས་པའི་མེ་བྱ་གསུམ་ཀྱི་དབྱུས་སུ་སྒྲིལ་ཆོགས་བརྒྱའི་སྟེ་བར་རི་  
ལས་བབྱང་སྤང་དེ་ཡོངས་སུ་བྱུར་བ་ལས་མེ་ལྷ་སྦྱ་མདོག་དཀར་པོ་དཀར་  
ནག་དམར་བའི་ཞལ་གསུམ་ཕྱག་དྲུག་བ་གཉིས་མར་གནས་པའི་རིག་མ་  
དང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་སྦྱ། ཕྱག་གཡས་ཀྱི་དང་པོ་ན་བབྱང་སྤང་། གཉིས་  
བས་མི་འཛིགས་བ་སྒྲིན་པ། གསུམ་བ་ན་གྱི་གྲུག་གཡོན་ཀྱི་དང་པོ་ན་དབྱུག་  
གྲུ་ཅེ་གསུམ་པ། གཉིས་བ་ན་སྦྱི་ལྷགས། གསུམ་བ་ན་ཐོད་བ་བསྐྱམས་པ།  
གཡོན་བརྒྱུད་བའི་སྟབས་ཀྱིས་བཞུགས་པ།

ཁོ་བའི་རྒྱན་རྣམས་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི་ཕྱགས་ཀར་མེ་བྱ་གསུམ་བ་རི་  
ཀྱིས་མཚན་བ་བསྐྱོམ་མོ། །དཔལ་འཛིན་ཀྱི་དབྱེད་ནག་གི་དཀྱིལ་ཆོག་ཁ་  
ཅིག་ལས། ཕྱག་གཡས་དང་པོས་སྦྱི་ལྷགས་དང་། གཡོན་གཉིས་བས་སྤང་  
བ་བསྐྱམས་ཤིང་གཡས་བརྒྱུད་སུ་བ་འད་ཀྱང་། དཔལ་འཛིན་ཀྱི་རྒྱུ་སུ་  
འབྱང་བའི་དོན་འཛིགས་བའི་འབྲེལ་པར་སྤར་བ་འད་བ་བཞིན་འབྱུང་ལ་དཔལ་

འཛིན་གྱི་གཤེད་དམར་གྱི་དགྱིལ་ཆོག་ཏུ་ཡང་གཡོན་བརྒྱུད་དང་བགྲང་སྤེང་  
གཡས་དང་སྤྱི་སྤྱགས་གཡོན་དུ་བཤེད་པས་འབྱུར་རམ་ཡི་གོ་" ཅུང་1་མ་  
དག་པར་མངོན་ནོ། །

དམ་ཆོག་པའི་སྤྱགས་ཀའི་ས་བོན་གྱི་འོད་ཟེར་ལས་སྤྱོད་པའི་ཁྲོ་བོ་  
འདོད་ཀྱིས་ཤར་སྟོན་ས་བསྐྱེམས་པ་དང་འདྲ་བའི་མེ་ལྷ་དང་སྤྱོད་གི་  
འཁོར་གྱིས་བསྐྱོར་བ་སྤྱན་དངས་པར་བསམས་ལ་གཡས་པ་མི་འཛིགས་  
པའི་ཕྱག་རྒྱས་མཐེ་བོད་གཡོ་བ་ཅིང་། ཚེ་ཚུར་སྤྱོད་ཚུར་སྤྱོད་འབྱུང་བོ་ཆེ། །  
ལྷ་ཡི་དང་སྤྱོད་བྲམ་ཟེ་མཆོག་། སྤྱི་སྤྱགས་ཞལ་བས་བཞེས་སྤྲད་དུ། །འདིར་  
ནི་ཡང་དག་བསྟེན་པར་མངོན། །ཚེ་འགྲི་རྩྱུ་ཇོ་ ཞེས་པས་སྤྱན་དངས་ལ་  
ཐབ་གྱི་མེ་མཆོམས་གྱི་ཁ་བྱེར་གྱི་ཀྱ་ཤའི་གདན་ལ་བཞུགས་པར་བསམ་མོ། །  
ལས་གྱི་སྤྱགས་རྟེན་ སྤྱི་དང་བསང་ཚུ་གཏོར་ལ་སྤྱི་འབྱུང་གི་བགོགས་བསྐྱད་  
ལ་ཚུ་བཞེ་སྤུལ་བའམ་བསྤྱས་པ་ལ་མོས་ན་དེ་མ་བྱས་པར་ཚེ་ལུད་ག་ར་ཇོ་  
ཞེས་པས་དམ་ཆོག་པ་དང་ཉེ་བར་དབྱུག་། ཚེ་དེ་རྩྱུ་གིས་དམ་ཆོག་པ་ལ་  
གཞུག་། ཚེ་པརྒྱ་བོ་གྱིས་དབྱེར་མེད་དུ་བཅིང་། ཚེ་ཁརྒྱ་རོ་ ས་དབང་དུ་བྱ་  
སྟེ་རྫོང་འི་ལ་གྱིས་འབྱུང་པའི་ཚུ་ལ་དང་ལྷན་པའི་ཕྱག་རྒྱ་གཉིས་གྱིས་སེ་  
གོལ་གཏོགས་པ་སྤྱོད་དུ་འགོ་བས་གཞུག་པ་སོགས་བྱའོ། །

༡ མཆོད་ཅིང་བསྟོད་དེ་དམ་ཆོག་བསྐྱག་པ།

གཉིས་པ་ནི། དེ་ནས། ཨོ་ཨུམ་ རྩེ་བྲ་ཕ་ར་སང་ཀ་རི་བོ་ཤྲ་ཁྱི་ཁྱི་  
ཁྱི་སྒྲ་རྒྱ། ཞེས་པས་ཀྱ་ཤའི་ཚུན་པོས་ཞལ་བསིལ་གྱི་སྟོང་ནས་བཟེད་ཞལ་  
དང་པོར་ལན་གསུམ་བསང་གཏོར་དབུལ་ལོ། །སྟོང་དེ་ཉིད་ནས་མཇུ་བ་མོས་  
མེ་ཏོག་སྤངས་ཏེ་ཁུ་ཚུར་ཁ་འོག་དུ་བསྟན་ནས་མཐེའུ་ཚུང་ནས་རིམ་གྱིས་  
དགོལ་བའི་ཕྱག་རྒྱ་དང་བོ་ཤྲ་ཁྱི་གྱི་གནས་སུ། ཨུམ་མ་ཁྱི་བཟུག་ལ་བཟེད་  
ཞལ་དང་པོར་ཞལ་བསིལ་དང་། དོ་ཐེ་སྟེམ་པ་ཁ་བྱེ་བའི་ཕྱག་རྒྱ་དང་ཨུམ་  
གྱིས་བཟེད་ཞལ་གཉིས་པར་མཚོད་ཡོན་དང་ཁུ་ཚུར་བཅངས་ནས་མེ་ཏོག་  
སྤངས་ཏེ་ལན་གསུམ་བསྟོར་ནས་ཁུ་ཚུར་ཁ་བྱེན་དུ་བསྟན་པའི་མཇུ་བ་མོ་  
ནས་རིམ་གྱིས་དགོལ་བའི་ཕྱག་རྒྱ་དང་སྒྲུ་གིས་བཟེད་ཞལ་གསུམ་པར་  
ཞབས་བསིལ་དབུལ་ཞིང་། མེ་ལྷའི་སྒྲགས་ཀྱི་མཐར་ཨོ་བཟླ་བུ་ཕྱེ་ཨུམ་ རྩེ།  
ཞེས་སོགས་བཏགས་ལ་ཉེར་སྟོང་རོལ་མོ་དང་བཅས་པ་དང་ནང་མཚོད་  
གྱིས་ཀྱང་མཚོད་དེ། འཇིག་རྟེན་དབང་ཕྱག་ཚངས་དབང་མགོན་གྱི་སྙས། །  
མེ་ལྷའི་རྒྱལ་པོ་འགྲིས་དབང་བསྐྱར་བ། །ཤེས་རབ་མཚོག་གིས་ཉོན་མོངས་  
ཐམས་ཅད་བསྟེག། །འཇིན་བྱེད་མེ་ལྷ་ཉིད་ལ་རྣམ་པར་འདུད། །ཚངས་པ་  
འཇིག་རྟེན་མགོན་གྱི་སྙས། །མེ་ལྷའི་རྒྱལ་པོ་བྱང་སྟོང་མཚོག། །འབྱུང་བོ་  
ཡོངས་སུ་བསྐྱང་བའི་བྱིར། །ཐུགས་རྗེའི་དབང་གིས་སྐྱར་སྐྱུལ་པ། །རིག་  
སྒྲགས་གྲུབ་པའི་བྱང་སྟོང་ཚུལ། །ཉོན་མོངས་བསྟེག་པའི་ཤེས་རབ་འོད། །



བསྐྱལ་པའི་མེ་བཞིན་གཟི་བརྟེན་འབར། །མངོན་ཤེས་རྩ་འབྲུལ་ཞབས་དང་  
ལྡན། །ཐབས་ཀྱིས་སྦྱུལ་པའི་ཐེག་པ་བཅེབས། །རིག་སྒྲགས་གསུང་ཞིང་  
བབྱང་སྟེང་འཛིན། །བདུད་ཅི་བཅུད་ལྡན་བྱུང་བསྐྱམས། །ཆོས་ཀྱི་བདུད་ཅི་  
ཡོངས་ལ་བསེལ། །ཉིས་པའི་སྟོན་བྲལ་ཆངས་པར་སྟོད། །འཛིག་ཉེན་གནས་  
ཀྱང་མྱ་ངན་འདས། །ཞི་བ་བརྟེན་ཀྱང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། །དེ་བས་བསྟོད་དེ་ཕྱག་  
ཀྱང་འཆལ། །ཞེས་པས་བསྟོད་དོ། །ཞི་བཟོ་ཨ་ན་ལ་མཐུ་བྱུ་ཏ་རྩ་ལ་རྩ་ལ་  
ཡ་སྐྱ་ཟླ་སྟེ་ཀུ་རུ་སྐྱ་རྩ་རྩ་པའ་ཏི་ཤུ་རོ་རྩ་བི་ཏོ་ས་མ་ཡ་སྟོ་ས་མ་  
ཡ་ཏི། ཞེས་ལན་གསུམ་དུ་དམ་ཆོག་བསྒྲགས་གོ།

༡ རྟེན་གྲས་བྱལ་ནས་སྒྲུབ་པ་དང་མཆོད་བ།

གསུམ་པ་ནི། དེ་ནས་མེ་ལྷའི་ལྷགས་དོ་རྗེའི་རྣམ་པ་ཅན་དཀར་པོ་ལ་  
 རྩི་ཡིག་དང་། དགང་སྤྱགས་ཀྱི་ཁ་ལ་ཡི་ཡིག་འོད་ཟེར་དང་བཅས་པ་དགོད་  
 ཏོ། །ཁ་ནི་མཆོ་སྦྱེས་དང་དམ་ཆིག་དོ་རྗེས་དགང་སྤྱགས་ཀྱི་ནང་དུ་དང་མི་  
 ཐུབ་སྒྲ་བས་དགང་སྤྱགས་ཀྱི་ནང་གི་དོ་རྗེའི་མཆན་མ་ལ་ས་བོན་བཀོད་པར་  
 བཤད་པ་ལྟར་ཡིན་ནོ། །ལག་པ་གཡོན་པ་ཁུ་ཚུར་བཅངས་པའི་སྟེང་ནས་  
 མཐེ་བོས་བཀབ་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཁུ་ཚུར་དུ་བྱས་པའི་མཇུ་བ་མོ་  
 བརྒྱངས་ལ་གན་རྒྱལ་དུ་བྱས་པས་དགང་གཟར་མར་གྱིས་བཀང་བ་བཟུང་།  
 གཡས་པ་ཡང་དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ཁུ་ཚུར་དུ་བྱས་པ་ཁ་ཐུར་དུ་སྤྱབ་

བས་སྒྲུགས་གཟར་གྱི་ཡུ་བ་བཟུང་བ་གཡོན་པའི་མཛུ་བ་མའི་ཐད་ཀར་  
གཡས་པའི་ཁུ་ཚུར་བཞག་ནས་དགང་གཟར་གྱི་ཁར་སྒྲུགས་གཟར་གྱི་མགོ་  
བཞག་ནས་འཛིན་པ་བྱང་ཚུབ་མཆོག་གི་ཕྱག་རྒྱས་ལག་བ་གཉིས་ཕྱས་  
མའི་ནང་ནས་བྱིར་མི་འདའ་བར་གཡས་སུ་བསྐྱོར་ཏེ་མེ་ལྷའི་ཞལ་ཅུང་ཟད་  
གདངས་པར་དགང་སྒྲུགས་གསུམ་མམ་བདུན་མེ་ལྷའི་སྒྲུགས་སམ་དགང་  
སྒྲུགས་གྱི་སྒྲུགས་སམ་མར་གྱི་སྟེག་སྒྲུགས་གྱི་སྒྲུགས་ལ་སྟེལ་ཆིག་  
བཏགས་པས་ཕྱལ་ནས་འདོད་དོན་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་པས་འཕྲིན་ལས་  
མཛད་པར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་པར་བསམ་མོ། །

སྒྲུགས་དང་པོ་ནི། ལོ་ཨྲཱ་ཡེ་ཨྲཱ་དི་བྷུ་ཨྲཱ་དི་བྷུ་ཨྲཱ་བི་ཤ་ཨྲཱ་བི་ཤ་མར་  
འི་ཡེ་ཏ་བྱ་ཀ་བྱ་ཏ་རྒྱ་ཡ་སྒྲུ། ཞེས་པའོ། །གཉིས་པ་ནི། ལོ་ན་མེ་ས་མར་  
བྷུ་རྒྱ་ཨྲཱ་ཡེ་སྒྲུ། ཞེས་པའོ། །གསུམ་པ་ནི། ལོ་ཨྲཱ་ཡེ་སྒྲུ། ཞེས་པ་སྟེ་  
དེ་དག་ལ་སྒྲུ་འི་སྟོན་དུ་སྟེག་པའམ་ནད་དམ་གདོན་ལ་སོགས་པ་ཐམས་  
ཅད་ཤིཏ་ཀུ་རུ་ཞེས་སྐྱར་རོ། །སྐབས་འདིར་མེ་ལ་བགེགས་ཡོད་མེད་བཏགས་  
ཏེ་མེད་ན་མི་དགོས་ལ་ཡོད་ན་མེ་ལ་བསང་གཏོར་དང་རྗེའི་སྒྲིམ་སྒྲིམ་པ་བསྐྱུངས་ཏེ་  
སྒྲུགས་དེ་ལ་བགེགས་ཐམས་ཅད་ཤིཏ་ཀུ་རུ་ཞེས་སྟེལ་ཆིག་དང་སྐྱར་ཏེ་  
དགང་སྒྲུགས་བདུན་མེ་ལྷ་ལ་ཕྱལ་ནས་སྐྱར་ཡང་མེ་ལྷའི་སྒྲུགས་སམ་ལས་  
སྒྲུགས་གྱིས་བསང་གཏོར་བྱས་ནས་དགང་སྒྲུགས་བདུན་ནམ་གསུམ་མམ་

གཅིག་མེ་ལྷའི་སྒྲགས་གྱིས་དབུལ་ལོ། །

དེ་ནས་ཡམ་ཤིང་རྣམས་བྱང་ཆུབ་གྱི་ཤིང་གི་རང་བཞིན་གྱི་བདུད་  
 ཅིང་མོས་ནས་སྤུལ་བའི་འོག་དུ་མར་ཁྱ་དང་དེ་ནས་སྤར་བ་ཤད་བའི་རིམ་པ་  
 བཞིན་དུ་དབུལ། དེ་དག་གི་སྒྲགས་ནི། ཚི་པོ་རྩི་བྲི་ལྷ་ཡ་སྤྲུ། བྱང་ཆུབ་གྱི་  
 ཤིང་གི་འོ། ཚི་ཨ་གྲུ་ཡེ་སྤྲུ། མར་ཁྱའི་འོ། ཚི་སར་སྤ་པོ་ད་ཏ་ན་བརྩ་ཡེ་  
 སྤྲུ། ཏིལ་གྱི་འོ། ཚི་བརྩ་ཨ་ཡུ་ཏེ་སྤྲུ། དུར་བའི་འོ། ཚི་བརྩ་བུལ་ཡ་  
 སྤྲུ། འབྲས་མ་གྲགས་པའི་འོ། ཚི་སར་སི་སྤ་དེ་སྤྲུ། རོ་ཟན་དང་ཟས་  
 མཆོག་གི་འོ། ཚི་ཨ་བྲ་ཏི་ཏ་ཏ་བརྩ་ཡ་སྤྲུ། ཀུ་ཤའི་འོ། ཚི་སར་ཨ་ར་  
 སི་རྩ་ཡེ་སྤྲུ། ཡུངས་ཀར་གྱི་འོ། ཚི་བརྩ་བེ་རྩ་ཡ་སྤྲུ། སོ་བའི་འོ། ཚི་མ་  
 ཏུ་བེ་གྲུ་ཡ་སྤྲུ། ནས་གྱི་འོ། ཚི་མ་ཏུ་བ་ལྷ་ཡ་སྤྲུ། སྤར་མའི་འོ། ཚི་བརྩ་  
 རྩ་སྤ་དེ་སྤྲུ། གྱི་འོ། རྩེ་རྣམས་ལ་སྤྲུའི་སྤོན་དུ་སྤེལ་ཆོག་བཏགས་ཏེ་  
 དཔེར་ན་སྤེལ་པ་ཞི་བའི་སྤོན་སྤེལ་བྱེད་ན་གཟི་བརྩེད་སྤོན་སྤེལ་ཆོགས་པ་  
 ལ་བར་དུ་གཙོད་པ་དང་སྤེལ་པ་ཐམས་ཅད་ཤིན་ཏུ་ ཀུ་རུ་ཞེས་སྤེལ་བ་ལྷ་བུ་འོ། །  
 བསྐྱབ་བྱའི་མིང་བཅུག་པའམ་མ་བཅུག་ནའང་དེའི་སྤེལ་པ་སོགས་ཞི་བའི་  
 དོན་དུ་བསམས་ནས་བྱས་པས་ཀྱང་འབྲུག་པར་འོད་སྤེལ་ལས་གསུངས་སོ། །  
 ཡམ་ཤིང་དང་ཀུ་ཤ་དང་དུར་བ་རྣམས་ལག་པ་གཡས་པའི་མཐེབ་སྤོན་གྱིས་  
 མཆོག་སྤོན་པའི་བྲག་རྒྱས་ཅེ་མོ་ལྷ་ལ་བསྤོན་ལ་དབུལ་ལོ། ། རྩེ་ལྷར་སྤེལ་

དཔལ་དོ་ཐེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་བཞིའི་སྤྱིན་སྲེག་དངོས་བྱུང་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

རྫས་རྣམས་སྟོན་པའི་གདངས་ཀྱིས་ཕྱལ་ནས་ཞལ་བསིལ་དང་བསང་གཏོར་  
བྱའོ། །སྐབས་འདིར་མེ་མཚམས་སུ་བཞག་པ་དང་མེ་འབར་བའི་རྣམ་པར་  
གྱུར་པ་སོགས་ལྷ་གསུངས་ཀྱང་འདིར་ནི་ཐུགས་ཀར་འདས་པའི་ལྷ་བསྐྱེད་  
པས་བཞུགས་སུ་གསོལ་བར་བྱའོ། །

༡ བར་དྲུ་འཛིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་མེ་ལྷ་མཚོ་དཔ།

གཉིས་པ་ནི། དཀྱིལ་འཁོར་སྐབ་མཚོ་དང་འབྲེལ་ན་མེ་ལྷའི་ཐུགས་  
ཀར་བྱི་ལས་གཞལ་ཡས་ཁང་གདན་དང་བཅས་པ་བསྐྱེད་ལ་ལྷ་རྣམས་ཀྱི་  
སྤྲུགས་སྒྲོ་ཞིང་། མེ་ཏོག་གིས་ལྷ་རྣམས་སྤྱན་དྲངས་ལ་མེ་ཏོག་ཐབ་ཏུ་དོར་  
བས་ལྷ་རྣམས་རང་རང་གི་གདན་ལ་བཞུགས་པར་བསམ། དཀྱིལ་འཁོར་  
དང་མ་འབྲེལ་ན་སྤར་བ་ཤད་པ་བཞིན་བསྐྱེད་ནས་ཚུ་བཞི་དང་བཅས་པའི་  
མཚོ་དཔ་དང་བདུད་ཅི་ཐུང་བ་དང་བསྐྱོད་པ་བྱའོ། །

དེ་ནས་ལྷའི་སྤྲུགས་དོ་ཐེའི་རྣམ་པ་ཅན་ཁ་དོག་དཀར་པོ་ལ་རི་བཀོད་  
ལ་ལས་སྤྲུགས་ལ་སྤྲེལ་ཆིག་བཏགས་པའི་དགང་སྤྲུགས་གསུམ་མམ་བདུན་  
ཕྱལ་ནས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་འཕྲིན་ལས་མཛད་པར་ཞལ་གྱིས་བཞེས་  
པར་བསམ་མོ། །ཡམ་ཤིང་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ལ་ལས་སྤྲུགས་ལ་རྫས་  
སྤྲུགས་སྤྲེལ་ཆིག་དང་བཅས་པ་བཏགས་པའོ། དེ་མ་གྲུབ་ན་ལས་སྤྲུགས་  
རྒྱུང་བ་ལ་སྤྲེལ་ཆིག་གདགས་ལ་དབུལ་ཏེ་སྤྲེལ་ཆིག་རེ་རེ་ནས་སྤྱར་མ་

རུས་ན་བདུན་བདུན་གྱི་མཐར་དང་དེ་ཡང་མ་གྲུབ་ན་ཐོག་མཐའ་གཉིས་སུ་  
གདགས་སོ། །འཁོར་གྱི་ལྷ་ལ་ནི་བདུན་ནམ་གསུམ་ལ་སོགས་པ་ཅི་ཅམ་  
འབྱོར་བ་རང་རང་གི་སྒྲགས་ལ་སྤེལ་ཆིག་གདགས་ལ་དབུལ་ལོ། །དེ་ལྟར་  
རྩིས་རྣམས་ཕུལ་ནས་ལས་བཅོལ་བའི་དུས་སུ་ལྷ་རྣམས་གྱི་ཐུགས་ཀ་ནས་  
སྒྲོས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་བུམ་པ་དཀར་པོ་བདུད་ཅི་དཀར་པོས་  
བཀང་བ་ཐོགས་ནས།

བསྐྱབ་བྱ་ཆེ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་ལ་གནས་པ་ལ་བྱས་བྱས་པས། སྤྲིག་  
སྤྲིབ་དང་ནད་གདོན་ལ་སོགས་པ་ཐམས་ཅད་དག་ནས་ལུས་ཤེལ་ལྟར་གྱུར་  
པར་བསམ་མོ། །རྫོགས་པའི་མཐར་ཡང་དགང་སྒྲགས་འབུལ་ཞིང་ལས་  
སྒྲགས་ཀྱིས་མཆོད་ཡོན་ཕུལ་ཏེ་བསང་གཏོར་དང་ཞལ་བསིལ་དང་ཨོྭ་བརྩ་  
ལ་ས་སུ་སྒྲུབ། གོས་གསར་བ་དང་། ཨོྭ་བརྩ་ཏུསྒྲུབ་ལ་སྒྲུབ། །སོ་ཅི་ཕུལ་  
ལ་ནང་མཆོད་དང་བཅས་པས་མཆོད་བསྟོད་དེ་ཐུག་བྱས་མཆོད་ཡོན་  
དབུལ་ལོ། །

དེ་ནས་མེ་ཏོག་དང་བཅས་པའི་ཐལ་མོ་སྦྱང་གར་སྒྱུར་ནས་ཡོ་བྱད་མ་  
ཆང་བ་ལ་སོགས་པའི་ཉེས་པ་ཞི་བའི་དོན་དུ། གང་ཡང་བདག་སྒོ་མོངས་པ་  
ཡིས། །ཉེས་བྱས་ཅུང་ཟད་གང་བགྱིས་པ། །གང་ཕྱིར་ལུས་ཅན་སྐྱབས་ཡིན་  
ཕྱིར། །མགོན་ཁྱོད་དེ་ཀུན་བཟོད་པར་མཛོད། །མ་རྟེན་ཡོངས་སུ་མ་ཤེས་



དང་། །གང་ཡང་རྒྱས་པ་མ་མཆིས་པས། །འདིར་ནི་བྱ་བ་གང་བགྱིས་པ། །དེ་  
ཀྱན་གཙོ་བོས་བཟོད་མཛད་རིགས། །ཞེས་བཟོད་དེ་བཙམ་ལྷན་འདས་ལ་  
བཟོད་པར་གསོལ་ནས་ནད་གདོན་ཞི་བ་ལ་སོགས་པའི་འདོད་དོན་འབྱུང་  
པར་གསོལ་བ་བཏབ་སྟེ་ཆད་ལྷག་གི་ཉེས་པ་ཞི་བར་བྱ་བའི་སེམས་ཀྱིས་  
ཚི་བཟོ་ས་ཏུ་ཞུམ་ཞེས་མང་དུ་བཟོད་ནས་གཤེན་རྩེ་གཤེད་ཀྱི་ཡི་གེ་བརྒྱ་པ་  
བཞུས་པར་བྱའོ། །དེའི་རྩེས་ལ། ཚི་བྱེད་ཀྱིས་སེམས་ཅན་དོན་ཀྱན་མཛད། །  
རྩེས་སུ་མཐུན་པའི་དངོས་གྲུབ་སྟོལ། །སངས་རྒྱས་ཡུལ་དུ་གཤེགས་ནས་  
ཀྱང་། །སྤར་ཡང་འབྱོན་པར་མཛད་དུ་གསོལ། །ཞེས་པས་བསྐྱལ་ནས་ཚི་ཞུམ་  
ཚི་ཡ་ལྷན་ཏ་ཀ་རྩྱ་པར་རྩྱ་ཟུམ་ཞེས་བཟོད་དེ་ཡེ་ཤེས་པ་གཤེགས་ནས་དམ་  
ཆོག་པ་བདག་ལ་བསྟུའོ། །

༡ སྲེག་ཇུས་བྱལ་ནས་སྤར་ཡང་མཆོད་པ།

གསུམ་པ་ནི། དེ་ནས་སྤར་ཡང་ཐབ་ཀྱི་མེ་ལྷ་ལ་སྦྱིན་གི་མཆོད་པས་  
མཆོད་ནས་བསང་གཏོར་དང་ཞལ་བསིལ་དང་སོ་རྩེ་དང་གོས་གསར་བ་  
ཡང་སྤལ་ལ་སྲེག་རྩེས་ལྷག་མ་རྣམས་ཀྱིས་སྦྱིན་སྲེག་བྱས་པའི་མཐར་འཁྱེད་  
བྱ་དགོལ་ཞིང་བསྟོད་དོ། །རབ་གནས་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་སུ་གཞན་དོན་  
དུ་སྦྱིན་སྲེག་སྦྱབ་ན་ནི་ཡོན་སྤལ་བའི་སྟོབ་མའི་མཐེ་བོང་གཡས་པ་རང་གི་  
གཡོན་པའི་མཐེ་འུ་ཆུང་གིས་བཟུང་སྟེ་ཐབ་ཁུང་ལ་ལན་གསུམ་དུ་བསྐྱོར་བ་

བྱས་ཏེ་སྤྲུགས་གཟར་གྱིས་དེའི་མགོ་ལ་གཡས་སྒྲོར་དུ་བསྒྲོར་ཏེ་ལན་བདུན་  
 དུ་སྤྲུགས་བྱས་ཏེ་དགང་སྤྲུགས་འབྲུལ་དུ་གཞུག་གོ། །འབྲིལ་བ་བཟུངས་  
 པའི་བསྐྱར་སྒྱུད་དཀར་པོ་སྒྲོབ་མའི་ལག་པ་ལ་བཅིངས་ལ་བསང་གཏོར་  
 བྱའོ། །རྒྱལ་པོ་དང་འཛིག་རྟེན་སྒྲོང་བ་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་དང་སྒྲོབ་  
 མ་རྣམས་དང་གང་ལ་མཛོན་པར་འདོད་པ་རྣམས་ཀྱི་རེ་རེ་ཞིང་ལན་གསུམ་  
 མམ་རེ་རེའི་སྤྲུགས་དབྲུལ་བར་བྱའོ། །ཡོན་ཡང་འབྲུལ་དུ་གཞུག་གོ། །  
 ཞེས་གསུངས་པས་འགྱུར་ན་དེ་དག་གི་ཡང་དགེ་བར་དམིགས་ལ་དགང་  
 སྤྲུགས་དབྲུལ་ཞེས་འོད་སྟེར་སྐབས་འདིར་གསུངས་ལ། ཉིན་མོ་འབྲུང་  
 གནས་ཀྱིས་དཀྱིལ་འཁོར་སྐབས་མཆོད་ཀྱི་འོག་བདག་འཇུག་གི་གོང་དུ་ལྷ་  
 མཆོད་པའི་སྒྱུན་སྤྲུག་འདས་པའི་ལྷ་ལ་རྣམས་ཀྱི་སྤྲུགས་ཆར་  
 རས་དགང་སྤྲུགས་མ་ཕུལ་བའི་གོང་དུ་བྱེད་པར་བཤད་ཅིང་བྱ་བའི་ཡུལ་ནི་  
 དབང་ཁྱེ་བའི་སྒྲོབ་མ་ལ་སོགས་པ་དང་བྱེད་པ་པོ་ནི་སྒྲོབ་དཔོན་རང་ངམ་  
 གཞན་གྱིས་ཀྱང་བྱ་བར་བཤད་དོ། །

དེ་ལ་སྤྲུལ་ལྟར་ན། འཛིག་རྟེན་པའི་མེ་ལྷ་ལ་དབྲུལ་ལ་བྱེ་མ་ལྟར་ན་  
 འདས་པའི་ལྷ་ལ་འབྲུལ་བའོ། །དེ་ནས་ཞལ་བསིལ་ཕུལ་ལ་བསང་གཏོར་དང་  
 མཆོད་པས་མཆོད་ནས་གཏོར་མ་སྐབས་ཐབས་བཞིན་བྱེན་གྱིས་བཟུངས་ཏེ་  
 མེ་ལྷའི་སྤྲུགས་ལ་ཨ་ཀླ་རོ་བཏགས་པས་ལན་གསུམ་དུ་ཕུལ་ཏེ་ཉིར་སྒྲོད་

ལྷས་མཆོད། །མེ་སྟེ་བསྟེག་བྱ་བ་བའི་ལྷ། །ཞེས་སྟགས་ཀྱིས་བསྟོད། མཆོད་  
སྒྲིན་གཏོར་མ་འདི་སྟོམས་ལ། །ཞེས་སྟགས་ཀྱིས་སྒྲིན་ལས་བཅོལ་ལ། །  
མཆོད་ཡོན་ལྷལ་བཟོད་པར་གསོལ་ཏེ་འདོད་པའི་དངོས་གྲུབ་ཞུས་ནས། ཚི་  
བཟོ་སུ་ཞུ་ཞེས་བཟོད་དོ། །རང་གི་དོན་དང་གཞན་གྱི་དོན། །སྦྱོར་བྱེད་  
བསྟེག་བྱ་བ་གཤེགས། །རི་བཞིན་དུས་སུ་ཚུར་སྒྲིན་ཞིང་། །བདག་གི་  
དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་སྦྱབས། །ཞེས་པས་བསྐྱལ་ལ། །ཚི་ལུ་ཞེས་བཟོད་  
ཅིང་ཡེ་ཤེས་པ་རང་གནས་སུ་གཤེགས་ནས་དམ་ཚིག་པ་མེ་འབར་བའི་  
རྣམ་པར་འགྱུར་བར་བསམ་མོ། །

### ༡ མཇུག་གི་ཚོ་ག་བསྟན་པ།

གསུམ་པ་ནི། སྟེག་རྩས་ཀྱི་ལྷག་མའི་རྩས་ལྷའི་འོ་ཐུག་སྒྲིན་སྟེག་གི་  
མེ་ལ་བསྐྱབས་ནས་ལོངས་སྤྱད་ན་སྟེག་པ་འདག་པར་གསུངས་པས་དེ་  
བསྐྱབ་པའི་ཚུལ་ནི་འོ་མ་དང་འབྲས་མ་གྲུགས་པ་དང་མར་དང་སྦྱང་ཅི་དང་  
ཀ་ར་རྣམས་རང་གི་ལྷའི་ས་བོན་ལས་བྱུང་ཞིང་། ལས་དང་རྩེས་སུ་མ་ཐུན་  
པའི་དྲིས་ཐུགས་པ་མགུལ་བར་མེ་ཏོག་སྟེང་བས་བཅིངས་པའི་སྟོད་ནག་པོ་  
མ་ཡིན་པ་ཐབ་ཁུང་གི་མེ་ལ་མཐོའི་སྟེང་དུ་བཞག་པའི་ནང་དུ་གཟར་བྱ་  
གཉིས་གང་རུང་གིས་སྦྱགས་ལ་རང་གི་བདག་པོའི་སྟགས་འབྲིང་བ་དང་  
བཅས་པས་སྒྲོས་ཤིང་བསྐོལ་ཏེ་བདུད་ཅིའི་རང་བཞིན་གྱི་འོ་ཐུག་བསྐྱབ་

པར་བྱའོ། །

དེ་ནས་འོ་ཐུག་ལ། ཡོ་དྲི་བྱ་ཡུ་གེ་ས་སྤྱི་རྒྱན་གྱི་ཁ་ཅེ་སྤྱན། ཞེས་  
པས་བསྐྱུགས་ཏེ་རང་ཉིད་རྣལ་འབྱོར་ལ་གནས་ནས་ལྷ་དང་འཇིག་རྟེན་སྦྱོར་  
བ་དང་བདག་ཉིད་ཆོས་པར་བྱའོ། །དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་ལྷག་མ་འདི། །  
སྤྲིག་པ་རྣམ་པར་ཉམས་བྱེད་གསོལ། །ཞེས་པས་སྦྱིན་བདག་དང་ལྷག་མ་  
དོན་དུ་གཉེར་བ་རྣམས་ལ་བགོ་བཤའ་བྱ་ལ་བསྡོམ་བ་དང་ཤེས་བརྗོད་བྱའོ། །  
མོང་ཡོད་ན་མེ་མ་ཤིའི་བར་དུ་དགྲུག་པ་དང་བཅའ་བར་མི་བྱ་སྟེ་འགོ་མ་པར་  
ཡང་མི་བྱའོ། །མེད་ན་ཞི་བ་ལ་འོ་མ་དང་རྒྱས་པ་ལ་བྱེད་ཆབ་སེར་པོ་དང་  
དབང་ལ་འོ་མ་དམར་པོ་དང་དྲག་པོ་ལ་འོ་མ་ནག་པོས་མེ་གཞིལ་ལ་ཐབ་གྱི་  
ཐལ་བ་ལ་སོགས་པ་རྣམས་ལས་བྱམ་དུ་སྐྱུགས་ལ་ཚུ་བོ་ལ་སོགས་པ་ལ་  
བསྐྱར་རོ། །

༡ ལས་གཞན་རྣམས་ཀྱི་ཆོ་གའི་དམིགས་བསལ་ལ་གཉིས།

གཉིས་པ་ལ་གཉིས། དབང་དྲག་དང་རྒྱས་པའི་བྱད་པར་སྦྱིར་བསྟན་པ་  
དང་། འཕྲིན་ལས་བསྐྱབ་པའི་བྱད་པར་བྱེད་བྲག་ཏུ་བཤའ་པའོ། །

༡ དབང་དྲག་དང་རྒྱས་པའི་བྱད་པར་སྦྱིར་བསྟན་པ།

དང་པོ་ནི། སྤར་བཤའ་པའི་ཞི་བའི་ཆོ་ག་བཞིན་དུ་རྒྱས་པ་ལ་སོགས་  
པ་གཞན་གྱི་འང་བྱ་སྟེ་བྱད་པར་ནི་སྤྲིག་རྣམས་ལ་སོགས་པ་དང་སྦྱོར་བའི་མེ་

གཡས་པས་གཡས་སྒྲོར་དུ་བསང་བ་ནི་འཇམ་པོ་གསུམ་འདྲ་ལ་དྲག་པོ་ལ་  
གཡོན་པས་གཡོན་སྒྲོར་དུ་ལོ། །

སྒྲོར་བའི་ཤིང་ཡང་ཞི་རྒྱས་གཉིས་འདྲ་ལ། དབང་ལ་རང་གི་བྱུང་ཤིང་  
སྒྲུལ་པོ་དུ་བ་མེད་པའི་རྩ་དང་བཅས་པའོ། དྲག་པོ་ལ་རྩོན་པ་ཆེར་མ་ཅན་དུ་  
བ་དང་བཅས་པ་སྟེ་སྒྲོར་བའི་སྒྲོན་མེ་དང་གསོ་བའི་མར་ཡང་ཆ་བའི་ཉིལ་  
མར་རམ་མར་ནག་གོ། །ཐབ་ཀྱི་སྟེང་གི་ཀྱ་ཤ་ནི་རྒྱས་པ་ལ་ཅེ་མོ་བྱང་དང་  
དབང་ལ་རྒྱབ་དང་དྲག་པོ་ལ་སྟོར་བསྟན་ཅིང་དང་པོ་གཡོན་ངོས་ནས་ཁ་  
བྲེར་ལ་འབྲེམས་པའི་ཀྱ་ཤ་གཉིས་ཀྱི་ཅེ་མོ་ཡང་དེ་ལྟར་རོ། །ཐབ་ཀྱི་བསྐྱེད་  
ཆོག་ནི་གཞུང་གཞན་རྣམས་ལས་རང་གི་སྟེང་ས་བོན་ལས་བསྐྱེད་པ་མང་  
ཡང་དཔལ་འཇིན་ཀྱི་བཞེད་པས་དོ་ཇེ་འཇིན་པ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས་  
བསྐྱེད་པ་ཡིན་ལ། དེའང་ཆོས་འབྱུང་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་དོ་ཇེ་འཇིན་པའམ་ཀུན་ཏུ་  
བཟང་པོ་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་ཉི་འཇིགས་བྱེད་ལ་ལྷ་ལི་ཏས་སྤར་བ་ཤད་པ་ལྟ་  
བུའི་དོ་ཇེ་སེམས་དཔའ་ལས་ཆོས་འབྱུང་བསྐྱེད་པར་བཤད་པས་དེའི་དབང་  
དུ་བྱས་པའོ། །གདན་ལ་སྒྲ་ཆོགས་པར་དཔལ་འཇིན་གྱིས་ལས་ཐམས་ཅད་  
པའི་སྐབས་སུ་བཤད་པ་ལྟར་དོ་ཇེ་གྲུབ་པ་དང་སོ་ན་ཤི་གཉིས་གྱིས་དྲག་པོ་  
ལ་ཡང་དེ་ལྟར་བཤད་པས་དེའི་ལུགས་གྱིས་ལས་སོ་སོ་དང་འདྲོ། །མེ་ལྷ་  
ཡང་དཔལ་འཇིན་གྱིས་དབྱ་ནག་གི་ལས་ཐམས་ཅད་པའི་སྦྱིན་སྲེག་ལ་



བཤད་པ་ཉིད་སྒྲོབ་དཔོན་དེ་ཉིད་ཀྱིས་འཇིགས་བྱེད་ཀྱི་བླ་པོའི་སྦྱིན་སྲེག་  
ལ་ཡང་བཤད་པས་ཁ་དོག་མ་གཏོགས་པ་ལས་བཞི་ག་ལ་ཞལ་བྱག་སོགས་  
འདྲ་བར་བྱའོ། །དཔལ་འཇིན་ཀྱིས་བླ་པོའི་སྦྱིན་སྲེག་ཏུ་དེ་དང་མི་འདྲ་བར་  
བཤད་དེ་གང་རུང་གིས་ཆོག་གོ། །ཞལ་གསུམ་གྱི་མདོག་ནི་རྩ་ཞལ་དཀར་ན་  
གཡས་གཡོན་གཉིས་ནག་པོ་དང་དམར་པོ་དང་། རྩ་ཞལ་སེར་པོ་དང་དམར་  
པོ་དང་ལྗང་གུ་ཡིན་ན། གཡས་གཡོན་གཉིས་སྒྲོན་པོ་དང་དཀར་པོ་དང་སྒྲོན་  
པོ་ཡིན་ན་གཡས་གཡོན་གཉིས་དཀར་པོ་དང་དམར་པོར་འོད་སྟེ་ལས་སོ། །  
ལྟའི་ལྷགས་ནི་རང་རང་གི་ཁ་དོག་ཅན་གྱི་དོ་རྩེ་སྤྱ་གུའི་རྣམ་པ་ཅན་ནོ། །

དགང་སྤྱགས་འབྲུལ་བའི་དུས་སྤྱ་ལག་པ་དུས་མའི་ནང་ནས་བྱིར་མི་  
འདའ་བ་དང་གཡོན་པས་དགང་གཟར་དང་གཡས་པས་སྤྱགས་གཟར་འཇིན་  
པ་དང་། གཡས་སྤྱ་བསྐྱོར་ནས་ཞལ་རུང་བད་གདངས་པར་སྦྱན་པའི་གདངས་  
ཀྱིས་འབྲུལ་བ་ནི་འཇམ་པོ་གསུམ་འདྲ་ལ། བླ་པོ་ལ་དེ་གསུམ་གོ་སྒྲོག་པ་  
དང་ཞལ་ཤིན་ཏུ་གདངས་པར་ང་རོ་ཆེན་པོས་དབྲུལ་ལོ། །

རྒྱས་པའི་དགང་སྤྱགས་ནི་ལག་པ་གཉིས་ཁུ་ཚུར་དུ་བྲས་པའི་མཐེབ་  
མཇུ་བ་གཉིས་ཅེ་སྤྲད་པའི་རིན་པོ་ཆའི་ཁུ་ཚུར་དང་། དབང་ལ་ཁུ་ཚུར་གཉིས་  
ཀྱི་མཐེབ་མཇུ་བ་ཅེ་སྤྲད་པ་ལྷུ་མ་པོར་བྲས་པའི་མཇུ་བ་མའི་བྱི་ནས་གུང་  
མོས་དཀྱིས་པའི་བརྒྱའི་ཁུ་ཚུར་དང་། བླ་པོ་རྣམས་ལ་དོ་རྩེའི་ཁུ་ཚུར་གཉིས་

ཀྱི་མཇུ་བ་མོ་བསྐྱེདས་པའི་ཁོ་བོའི་ཁུ་ཚུར་གྱིས་བཟུང་ངོ། །སྤེལ་ཆོག་ནི་  
མིང་འཇུག་མི་འཇུག་སྤར་དང་འབྲེལ་བྱེད། རྒྱས་པ་ལ་ཆོ་དང་བསོད་ནམས་  
སོགས་ཕུལྟོ་ཀྱ་རུ་ཚོའི་དང་། དབང་ལ་བ་ཤི་ཀྱ་རུ་རྟོའི་དང་། དེའི་དགུག་པ་  
ལ་ཆོ་གོ་མོ་ཨ་ཀཱ་ཡ་ཇོ་དང་། བསད་པ་ལ་ཆོ་གོ་མོ་སྤར་ཡ་པའ། བསྐྱེད་  
པ་ལ་ཆོ་གོ་མོ་ཡུ་རྩ་ཏ་ཡ་རྩྱུ་པའ། དབྱེ་བ་ལ་ཆོ་གོ་མོ་དང་ཆོ་གོ་མོ་བི་དེ་ཏ་  
ཡ་པའ། །རེངས་པ་ལ་ཆོ་གོ་མོ་སྤྱི་རྩ་ཡ་ལོ། རྩོངས་པ་ལ་ཆོ་གོ་མོ་མོ་རྩ་ཡ་  
པའ། ཅེས་གདགས་སོ། །

ལྷ་དབང་དུ་བྱེད་པ་ལ་ནི། ཚོའི་རྩི་རྩི་མེ་གྱི་རྩ་ན་ན་སྤར་རྩ་སི་རྩི་མ་མེ་  
དེ་རྩི་རྩི་རྩི་པའ་པའ་སྤར། ཞེས་སྤོབ་དཔོན་སྤོ་གྲོས་བཟང་པོས་གཤེད་དམར་  
ལས་གསུངས་པ་ལས་དཔགས་ཏེ་ཤེས་པར་བྱའོ། །འཇམ་པོ་གསུམ་ལ་  
ཡམ་ཤིང་སོགས་གཡས་པའི་མཐེབ་སྤྱིན་གྱིས་འབྲུལ་བར་འབྲེལ། དྲག་པོ་  
ལ་ནི་གཡོན་པའི་མཐེབ་སྤྱིན་གྱིས་སོ། །དབང་དང་དྲག་པོའི་སྲེག་རྩས་  
ནམས་ལ་རྩས་སྤགས་སོ་སོ་བ་མི་སྤང་བས་གང་ལ་དབྲུལ་བའི་ལྷའི་སྤགས་  
ཉིད་གྱིས་བྱའོ། །

རྒྱས་པ་སོགས་གསུམ་ལ་ཡང་འདས་པའི་ལྷ་མེ་ལྷའི་སྤྱིང་གར་བསྐྱེད་  
པ་འབྲེལ། །ཁ་དོག་ནི་རྒྱས་པ་ལ་སེར། དབང་དང་དེའི་དགུག་པ་ལ་དམར།  
བསད་པ་དང་དགུག་པ་དང་བསྐྱེད་པ་དང་དབྱེ་བ་ལ་ནག་པོ། རྩོངས་རེངས་

ལ་སེར་པོ་འོ། །

༡ འཕྲིན་ལས་བསྐྱབ་པ་ནི་ཁྱད་པར་བྱེ་བྲག་ཏུ་བཞག་པ།

གཉིས་པ་ནི། བསྐྱབ་བྱ་ལ་འཕྲིན་ལས་མཛད་པ་ནི་དམིགས་པ་ནི། རྒྱས་  
པ་ལ་ལྷ་བ་སེར་པོ་ལ་གནས་པ་ནི་བསྐྱབ་བྱ་སེར་པོར་བསམས་ལ། ལྷ་རྣམས་  
ཀྱི་ཐུགས་ཀ་ནས་སྒྲོས་པ་ནི་སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་བྱམ་པ་སེར་པོ་ནས་  
བདུད་ཅི་སེར་པོས་དབང་བསྐྱར་བས་ལུས་དང་དབང་ཐང་དང་ཆེ་དང་ཤེས་  
རབ་སོགས་རྒྱས་པ་དང་བྱམ་པ་ནས་རིན་པོ་ཆེ་དེ་ཆར་བབས་པས་བྲིམ་  
གང་བར་བསམ་མོ། །དབང་ལ་ལྷ་བ་དམར་པོ་ལ་གནས་པ་ནི་བསྐྱབ་བྱ་ཁ་  
དོག་དམར་པོར་བསམས་ཏེ་འོད་ཟེར་དམར་པོ་ལྷགས་ཀྱི་ལྷ་བྱས་བཀྱག་  
ནས་རྒྱང་པ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱང་དུ་ལྷགས་པར་བསམ་པ་དང་དེ་དེ་དགྲུག་པ་ལ་  
རྒྱང་གི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་གནས་པ་ནི་ཡི་གེ་དམར་པོ་དེ་སྟེང་དུ་བསྐྱབ་བྱ་སྒྲོ་  
བཞིག་ནས་གནས་པ་ནི་སྟེང་ནས་ལྷགས་ཀྱིས་ཐུག །མགྲིན་པ་ཞགས་པས་  
བཅིངས་ནས་འོང་བར་བསམ་པར་དབྱ་ནག་ལས་གསུངས་ཏེ་ཡི་གེ་ནི་ཨ་  
དམར་པོར་དམ་ཆིག་དོ་རྩིས་བཤད་དོ། །འོད་སྟེར་སྒྲོས་པ་ནི་ལྷས་ལྷུང་ལ་  
དམར་པོ་ཁ་མ་སྒྲེ་བ་འདྲ་བ་ནི་མདས་སྟེང་ཐུག་ནས་དབང་དུ་སྦྱད་པ་དབང་  
དང་ལྷགས་ཀྱིས་ཐུག་ཅིང་ཞགས་པས་བཅིངས་ནས་འགྲུགས་པ་དེ་དེ་  
དགྲུག་པ་ནི་ཁྱད་པར་དུ་བཤད་དོ། །

རྟོག་བདུན་ལས་བསྐྱབ་བྱ་བྱེ་བྲག་པ་ལ་སྟོས་པའི་དབང་དགྲུག་བཤའ་  
ཀྱང་འདིར་སྒྲིའི་དབང་དུ་བྱས་པ་བཤའ་པའི་སྐབས་སོ། །བསད་པ་ལ་ནི་  
རང་གི་མདུན་དུ་མའི་དགྱེལ་འཁོར་གྱི་སྟོང་ན་བསྐྱབ་བྱ་གཅེར་བུ་སྐྱ་བཤེག་  
པ་ཉམ་ཐག་པ་གནས་པར་བསམ། དེ་ནས་རང་གི་སྟོང་གའི་ས་བོན་ལས་  
བྱུང་བའི་ཁྲོ་བོའི་ཚྭ་གས་ཀྱིས་བསྐྱོར་བའི་སྐུལ་པའི་གཟུགས་སོང་སྟེ་དེའི་  
སྟོང་གར་ཁྱུགས་ནས་དེ་བྱིན་གྱིས་ཚྭ་པའི་ལྷ་རྣམས་ལ་མཆོད་ནས་འདི་ནི་  
འདི་ལྷ་བྱའི་སྒྲིག་པའི་ལས་བྱེད་པས་ན་ངེས་པར་དཔྱལ་བར་འགྲོ་བས། འདི་  
ནི་བྱེད་རྣམས་ཀྱིས་བཏང་ནས་བྱོན་འཆལ་ཞེས་གསོལ་བ་གདབ་པ་ལ་ལྷ་  
དང་བཅས་པའི་བསྐྱུང་བ་རྣམས་བྱེར་ནས་འོངས་པ་ལ་མཆོད་པ་ལྟུང་། དེ་  
ལ་བསྐྱུང་བའི་ལྷ་རྣམས་ཁྲོ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་བྱེར་ཏེ་ནམ་མཁའ་ལ་གཤེགས་  
ཤིང་སྟོས་པའི་ཁྲོ་བོ་རྣམས་རང་གི་ཁ་ནས་ཁྱུགས་ཏེ་སྟོང་གར་བཀོད་ལ་  
མཉེས་པར་བྱའོ། །

དེ་ནས་རང་གི་སྟོང་ག་ནས་སྟོས་པའི་འོད་ཟེར་ལྷགས་ཀྱི་འབྲ་བས་  
བསྐྱབ་བྱ་བཀྲུག་སྟེ་སྒར་གྱི་གཟུགས་བརྟན་ལ་བསྟེམས་པས་དེ་ཉིད་བསྐྱབ་  
བྱ་དངོས་སུ་བསམ་མོ། །ཁྲོ་བོ་སྐྱ་ཚྭ་གས་པ་མཆོན་ཆ་སྐྱ་ཚྭ་གས་འཕྱར་བ་  
སྐུལ་ཏེ་བསྐྱུན་ཞིང་དུམ་བུ་བརྒྱ་སྟོང་དུ་བྱས་ནས་འགྲོ་ཆེལ་དང་རུས་པ་  
རྣམས་ཟ་ཞིང་ཐྲག་ཀྱང་འཕྱང་བ་དང་མདུན་དུ་གཤེན་རྩེ་ནག་པོ་མ་ཏེ་ལ་

གནས་པ་དབྱུག་ཏེ་དང་ཞགས་པ་འཛིན་པ། ལྟོ་བ་ཆེ་ལ་ཞལ་གདངས་པ་དེའི་  
 སྙིང་གར་གནས་ནས་བར་བསྐྱོམ་ཞིང་། གཟུགས་བརྟན་གྱི་རྒྱུ་པ་གཡོན་  
 པ་ནས་བཅམས་ཏེ་དུམ་བུར་བཅད་ཅིང་སྟེག་རྩེས་སུ་བུལ་བས་ལྟ་ནམས་  
 གྱུང་གསོལ་བར་བསམ་མོ། །བསད་པ་ལ་ཡི་ལས་རྩ་མོ་དང་དེའི་རྒྱབ་ཏུ་ཡི་  
 ལས་རྒྱུང་གི་དགྱིལ་འཁོར་ལྷ་ཕྱེད་ལྟ་བུའི་སྙིང་དུ་བསྐྱབ་བྱ་གཅེར་བུ་སྐྱ་  
 བཞིག་པ་བྱེད་པ་བསམས་ལ། དེའི་རྒྱབ་ཏུ་གཞིན་རྩི་སྐྱ་སིལ་བ་ལག་ན་  
 དབྱུག་པ་ཐོགས་པས་ལྟོ་སྟོགས་སུ་བདས་པར་བསམ་མོ། །

དབྱེ་བ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་གཉིས་གཅིག་རྟ་དང་ཅིག་ཤོས་མ་ཉེའི་སྙིང་གར་  
 གནས་ཤིང་མི་མཐུན་པར་བསམས་ནས་རྟ་དང་མ་ཉེ་གཉིས་འཐབ་པར་  
 བསམ་མོ། །དབྱ་ནག་ལས་རྟ་དང་མ་ཉེའི་རྒྱབ་ཏུ་ཞོན་པའི་བསྐྱབ་བྱ་གཉིས་  
 ལག་ན་མཆོན་ཆ་སྐྱ་ཆོགས་ཐོགས་པ་དང་། སྐྱོས་པའི་ཁྲོ་བའི་ཆོགས་གྱུང་  
 སྟོགས་གཉིས་ཀར་འཁོད་ནས་འཐབ་པར་བསམ་པར་བཤད་དོ། །

རེངས་པ་ལ་སའི་དགྱིལ་འཁོར་གྱི་སྙིང་ན་བསྐྱབ་བྱ་སེར་པོར་  
 བསམས་ལ། དེའི་སྙིང་དུ་རི་རབ། དེའི་སྙིང་དུ་སའི་དགྱིལ་འཁོར། དེའི་སྙིང་  
 དུ་སྐྱ་ཆོགས་རྩི་རྩིས་མནན་པར་བསྐྱོམ་མོ། །ཚེངས་པ་ལ་བསྐྱབ་བྱ་ལུག་གི་  
 སྙིང་གར་བཀུག་ནས་སའི་དགྱིལ་འཁོར་བཞི་བ་མ་ཏོག་བཞིན་དུ་ཁ་སྐྱོར་  
 བྱས་པའི་ནང་དུ་གནས་པར་བསམ་མོ། །



དེ་ནས་མཐར་འདྲེན་པའི་དོན་ལ་གསོལ་བ་གདབ་སྟེ། རྒྱས་པ་ལ་ཤེས་  
རབ་དང་ཉིང་ངེ་འཇིན་སོགས་འཕེལ་བ་དང་དབང་ལ་ལྷ་རྣམས་དབང་དུ་འདུ་  
ཞིང་གང་ཞིག་དབང་དུ་བྱས་ན་བསྟན་པ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་རྒྱ་ཆེན་པོ་  
འགྲུབ་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་དབང་དུ་སྤྱད་ཅིང་འགྲུགས་པར་  
རྒྱས་པ་དང་། དྲག་པོ་ལ་བསྟན་པ་འཇིག་ཅིང་དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་གཞོན་  
པ་བྱེད་པ་ལ་སོགས་པའི་སེམས་ཅན་དྲག་པོ་མིན་པའི་ཐབས་ཀྱིས་མི་  
འདུལ་བ་རྣམས་སྟོང་མེ་ཆེན་པོས་ངེ་ལྟར་འཆ་མ་པར་བདེ་སྐྱབས་ཏུ་ཆར་  
གཙོད་རྒྱས་པ་སོགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལས་འགྲུབ་པའོ། ། །བྱེད་པར་གཞན་རྣམས་  
ནི་སྤར་བ་ཤད་ཅིན་ཏོ། །

### ༡ ཡིད་ཀྱི་སྒྲིན་སྟེག

གཉིས་པ་ནི། སྒྲིན་སྟེག་གི་རྩ་ས་རྣམས་མ་འགྱུར་བ་དང་ཡོད་ཀྱང་བྱ་  
བའི་སྐྱབས་མེད་ན་ནི་སྤར་བ་ཤད་པ་ཐམས་ཅད་བསྐྱོམས་པ་ཁོ་ནས་བྱ་སྟེ་  
ངེས་པར་འདྲོད་པ་རྣམས་འགྲུབ་པོ། །ཡང་ན་མེ་ལྟའི་སྟོང་གར་གནས་པའི་  
ལས་སོ་སོའི་ཁ་དོག་ཅན་མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་དཀྱིལ་འཁོར་གྱི་དབུས་སུ་  
བསྐྱོམས་ལ་རང་གི་ལོགས་སུ་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲ་བདུན་གྱི་རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་  
མར་དང་སྤྱང་ཕྱིས་གང་བ་བཞག་ནས་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲ་བདུན་གྱི་དགང་ལྷགས་

ཀྱི་སྒྲུག་སྒྲུགས་ཡིད་ཀྱིས་བྱ་སྟེ་ཡིད་ཀྱི་སྦྱིན་སྒྲུག་གི་ཚུལ་གཉིས་སོ། །སྤྱི་  
རོལ་ཀྱི་རྩས་ཡོད་པ་ལ་ཡང་ཡིད་ཀྱི་སྒྲོམ་པ་ཉིད་ཀྱིས་རྩོགས་པར་བྱ་  
དགོས་པས་ན་འདི་ནི་སྒྲ་ན་མེད་པའི་ཡིད་མངོན་པར་འདུ་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཡིན་  
པའི་ཕྱིར་རོ། །

### ༡ ནང་གི་དང་།

གཉིས་པ་ནི། ཕྱིའི་རྩས་ལ་བརྟེན་པའི་ནང་གི་སྦྱིན་སྒྲུག་ནི་རང་གི་འདོད་  
པའི་ལྟའི་རྣལ་འབྱོར་དང་ལྡན་པས་རང་གིས་ལྟའམ་དོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་མ་  
རྣམས་སྤང་ལ་སོགས་པ་ལྟ་རིམ་པ་བཞིན་དུ་འདོད་ཡོན་ལྟའི་ངོ་བོར་བལྟས་ལ་  
རི་ལྟར་རྟེན་པ་ལ་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་ལོངས་སྤྱད་པར་བྱའོ། །བཟའ་བའི་དུས་  
སྤྱི་ནི་བཟའ་བཏུང་ཐམས་ཅད་མཉམ་པ་ཉིད་ཀྱི་དག་པས་བདུད་རྩིར་བྱས་  
ནས་སྟེ་བའི་ཐབ་ཁུང་གི་མེས་འཁྱུད་པའི་སྦྱིང་གར་སོན་པའི་རང་གི་ལྟའི་  
འཁོར་ལོ་ལ་ལག་པའི་དག་པ་གཟར་ལ་སོགས་པས་ཆོ་ག་བཞིན་དུ་ཆོམ་  
པར་བྱའོ། །

ཕྱིའི་རྩས་ལ་མ་བརྟེན་པའི་ནང་གི་སྦྱིན་སྒྲུག་ནི། ཁ་སྦྱོར་ལས། ཐོད་པ་  
འདི་ནི་མགོ་བོ་ཉིད། །སྒྲུག་རྩས་ཀྱི་ནི་སྦྱོད་དུ་གསུངས། །སྒྲུགས་གཟར་རོ་  
མར་བཤད་པ་སྟེ། །སྦྱིང་གི་འཁོར་ལོ་རྒྱང་མ་དག །དག་པ་གཟར་ཞེས་བྱ་ཡང་  
དག་བཟོད། །ཐབ་ཁུང་སྟེ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ། །ལས་ཀྱི་རྒྱང་གིས་བསྦྱོད་པ་

ཡིས། །ཆངས་པའི་མེ་ནི་སྐྱམ་མདོར་གནས། །ཞེས་གསུངས་སོ། །དེ་ལ་ཉྟེ་  
བ་ནས་མགྲིན་པའི་འཁོར་ལོ་ལ་མ་སྐྱལ་ཚུན་ཆད་ཀྱི་རོ་མ་ནི་སྐྱགས་གཟར་  
ཀྱི་ཡུ་བ་དོན་མེད་ཅིན་ཆེད་བར་དང་། མགྲིན་པའི་འཁོར་ལོ་ན་གནས་པའི་རོ་  
མ་ནི་སྐྱགས་གཟར་ཀྱི་མགོ་བོ་དང་། ཉྟེ་བ་ནས་སྒྲིང་གའི་འཁོར་ལོའི་ཉྟེ་བ་  
ལ་མ་སྐྱལ་པའི་བར་ནི་དགང་གཟར་ཀྱི་ཡུ་བ་དོན་མེད་ཅིན་ཆེད་ཀྱི་བར་དང་།  
སྒྲིང་གའི་འཁོར་ལོའི་ཉྟེ་བ་ན་གནས་པའི་རྒྱང་མ་ནི་དགང་གཟར་ཀྱི་མགོ་  
བོ་ལོ། །ཉྟེ་བའི་འཁོར་ལོ་ནི་ཐབ་ཁུང་དང་སྐྱེ་བོའི་འཁོར་ལོ་ནི་སྟེག་རྩས་ཀྱི་  
སྒོད་དེ་མགོ་ཐོད་ཀྱང་རོ། །སྟེག་རྩས་ནི་བྱང་སེམས་ཀྱི་རྩ་ལྟ་བུ་ཡིན་ལ་སྒྲིན་  
སྟེག་གི་མེ་ནི་གཏུམ་མོ་རྩལ་ཀྱི་ངོ་བོ་བྱང་སེམས་དམར་པོ་མེའི་རང་བཞིན་  
ཅན་ནོ། །ཁུ་བའི་སྟེག་རྩས་སྐྱེ་བོར་གནས་པ་ཞུ་བར་བྱེད་པ་ནི་རྩལ་ཀྱི་མེ་  
ཁག་གི་ཁམས་ཡིན་ལ། དེ་ཤས་ཆེར་རོ་མ་ནས་བྱེད་དུ་རྒྱ་བས་ན་དེ་གནས་  
པའི་རྩ་ལ་སྐྱགས་གཟར་ཞེས་བྱ་སྟེ་བཅུད་འཆུ་བར་བྱེད་པའི་རྩ་ཡིན་པའི་  
ཕྱིར་རོ། །བཞུགས་པའི་ཁུ་བ་ཤས་ཆེར་ནི་རྒྱང་མར་འབབ་པས་ན་རྩ་དེ་ལ་  
དགང་བར་བྱ་བའི་གཟར་བུ་ཞེས་བྱ་སྟེ་རོ་མས་བཅུས་པའི་བཅུད་ཀྱིས་དེ་  
འགོངས་བའི་ཕྱིར་རོ། །ཆངས་པའི་མེ་རྩལ་ཀྱི་ངོ་བོ་ནི་ཉྟེ་བའི་འོག་གསང་  
བའི་རྩ་སྐྱེས་སུ་གནས་པ་ལ་ཤས་ཆེ་བ་དུས་རྟག་དུ་ཉྟེ་བར་གནས་པ་ལ་  
དགོངས་ནས་ཉྟེ་བར་གནས་པར་ཡང་བཤད་དོ། །མེ་དེ་སྒྲོར་བའི་རྒྱང་ཡབ་

ཀྱི་དོད་ནི་ལས་ཞེས་པ་སྟེ་བསྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་དང་དབང་པོ་གཉིས་སྦྱར་བའི་  
བྱ་བའོ། །རྣལ་འབྱོར་གྱི་གཏུམ་མའི་མེ་དེ་ལྟན་སྦྱེས་གྱི་གཏུམ་མོ་བསྒྲོམ་པའི་  
བྱ་བས་སེམས་བརྟན་པ་ན་རོ་རྒྱུད་གི་རྒྱུད་དབྱ་མར་འདུས་ནས་ཆངས་པའི་  
མེ་དང་རོ་གཅིག་ཏུ་འགྱུར་ལ་དེས་གཏུམ་མོ་སྦྱར་བས། སྟེག་རྩལ་ཁུ་ནས་  
ལྟན་སྦྱེས་གྱི་བདེ་བ་སྟེར་རོ། །

༡ ལྷ་ན་མེད་པའི་སྦྱིན་སྟེག་བཤད་པ།

གསུམ་པ་ནི། ཁམས་གསུམ་པོ་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྟོང་པའི་  
སྟོང་པ་ཉིད་དང་སྟོང་རྩེ་དབྱེར་མེད་པ་འཁོར་ལོའི་རྣམ་པའི་ཡེ་ཤེས་གྱི་མེ་ལ་  
ཕྱང་པོ་ལ་སོགས་པའི་གཟུང་འཛིན་གྱི་སྦྱོས་པའི་བྱད་ཤིང་བསྟེག་པ་ནི་ལྷ་  
ན་མེད་པའི་སྦྱིན་སྟེག་གོ། །སྟོང་པ་དང་སྟོང་རྩེ་ནི། ཁ་སྦྱོར་ལས། དམིགས་  
མེད་གནས་སུ་ཤེས་རབ་དང་། དམིགས་མེད་སྟོང་རྩེ་ཆེན་པོ་ཉིད། །སྟོང་དང་  
ལྟན་ཅིག་གཅིག་གྱུར་པ། རྣམ་མཁར་ནམ་མཁའ་རི་ལྟ་བུའོ། །ཞེས་གསུངས་  
པ་ལྟར་རོ། །དེ་ལྟར་ན་ཕྱི་དང་ཕྱིའི་རྩལ་ལ་བརྟེན་པའི་ནང་གི་སྦྱིན་སྟེག་གིས་  
རང་གི་ལྟ་མཉེས་པ་ལས་ལྟས་བྱེན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་ན་སྟེ་བའི་གཏུམ་མའི་  
མེ་ལ་སྦྱི་བོའི་བྱང་སེམས་བསྟེག་པའི་ནང་གི་སྦྱིན་སྟེག་རྣམས་པར་འགྱུར་ཏེ།  
དེས་རྫོགས་རིམ་གྱི་རྫོགས་པ་བསྐྱེད་པའི་རྒྱུད་སྦྱོན་པར་བྱས་པའི་བྱེར་རོ། །

དེས་ན་བཙུགས་མའི་དགྱེལ་འཁོར་དང་བརྒྱས་པ་དང་སྦྱིན་སྟེག་ནི་རྣལ་

མའི་སྦྱོར་བ་རྟོགས་པར་བྱ་བའི་དོན་དུ་གསུངས་སོ། །ནང་གི་སྦྱིན་སྲེག་ཁྱད་  
པར་ཅན་རྣམས་པ་ན་ཁམས་གཉིས་ཀྱི་ཞུ་བ་དེའི་མ་ཐུས་གཉིས་སྤང་གི་རྟོག་པ་  
རགས་པ་རྣམས་ཞི་བར་འགྱུར་ལ། དེའི་ཡས་བབས་དང་མས་བརྟན་གྱི་སྦྱོར་  
སྦྱེས་འཆར་བའི་དུས་སུ་ཆོས་ཐམས་ཅད་རང་བཞིན་གྱིས་སྦྱོར་བའི་སྦྱོར་བ་  
ཉིད་ཀྱི་ཕུ་ཐག་ཆོད་པའི་ལྷ་བ་དྲན་པར་བྱས་ནས་སྦྱོར་བ་ནི་སྤྲ་ན་མེད་པའི་  
སྦྱིན་སྲེག་གོ་དེའི་མཐར་ལྷང་བ་ན་རང་གི་འདོད་པའི་སྤྱི་སྦྱུ་མ་ལྷ་བྱུར་  
ལངས་ཏེ་སྤྲར་ཡང་སྤྲར་སྤྲར་སྦྱིན་སྲེག་བྱེད་པའི་རིམ་བས་ལམ་བཟོད་པར་  
བྱའོ། །རང་བཞིན་མེད་པའི་དོན་ངེས་པའི་ལྷ་བ་སྦྱོར་རྒྱ་མེད་ན་རོ་རྒྱུད་གི་  
རྒྱུད་དབུ་མར་ཚུད་པའི་འབར་འཇག་གི་སྦྱིན་སྲེག་གིས་རྟོག་པ་རགས་པ་རེ་  
ཞིག་ཞི་ཡང་དེ་ཁོ་ན་ཉིད་ཀྱི་དོན་ལ་སྒོ་ཁ་སྤྲོགས་པ་མིན་པ་ལ་དགོངས་ནས་  
རྣམས་ལ་མ་བརྟན་པའི་ནང་གི་སྦྱིན་སྲེག་ལས་སྤྲ་ན་མེད་པའི་སྦྱིན་སྲེག་  
ལོགས་སུ་འོད་སྟེ་ལས་གསུངས་ཏེ། ལེགས་པ་ཡིན་ནོ། །དེ་ལྟར་བྱིན་ནང་གི་  
སྦྱིན་སྲེག་དང་པོ་གཉིས་ནི་ནང་གི་སྦྱིན་སྲེག་ཁྱད་པར་བའི་ཆེད་དུ་དམིགས་  
ནས་བྱ་དགོས་ལ། དེ་ཡང་སྤྲ་ན་མེད་པའི་སྦྱིན་སྲེག་གི་ཕྱིར་དུ་དམིགས་ནས་  
བྱ་དགོས་པའི་ཚུ་ལ་རྣམས་ལེགས་པར་ཤེས་ནས། སྦྱིན་སྲེག་བྱེད་པ་ནི་  
རྟོགས་རིམ་སྦྱེ་བའི་རྒྱུད་སྦྱིན་པར་འགྱུར་བ་ལ་ཁྱད་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བས་དེ་དག་  
ཆང་བར་བཤམ་དོ། །



རྩི་མེད་དབང་ཐོབ་བསྐྱེད་སྒྲིམ་དག་གྱུར་ཅིང་། ། བྱུང་བཞིར་བསྒྲིམ་དང་  
 བསྒྲིམ་ལ་མངོན་བཟོན་པས། ། རྩི་ནང་ལྷ་ཆོག་གས་འཁོར་གསུམ་ཡོངས་དག་  
 གི། ། མཆོད་སྦྱིན་རྩིས་ཀྱིས་མཉེས་པར་བྱས་པའི་མཐུས། ། ཨ་མུང་མེ་ཡིས་  
 ཉི་ཡིག་བཞུས་ནས་ནི། ། རྩི་རྩི་ནང་དུ་སྦྱིན་སྟེག་བྱས་པ་ན། ། ཟབ་མོ་དབྱ་  
 མའི་ལྷ་བ་ལེགས་སྦྱོང་བའི། ། སྒྲ་ན་མེད་པའི་སྦྱིན་སྟེག་བྱ་འོ་ཞེས། ། སྦྱིན་  
 སྟེག་གསུམ་གྱི་ལམ་གྱི་རིམ་པ་ཡིས། ། རྣམ་འབྱོར་སྒྲ་མེད་རྒྱུད་དོན་གསལ་  
 བྱེད་པའི། ། ཚུལ་འདི་གཞན་ལ་པན་པའི་བསམ་པས་བཤད། ། འདི་ན་སྦྱིན་  
 སྟེག་གཞུང་སྦྱར་མི་ཉུང་མོད། ། རི་དྲགས་ཁོད་ན་གདོང་ལྷ་པ་བཞིན་དུ། ། མེད་  
 བྱང་གཏམ་གྱིས་བྱེད་ཞུགས་གྱུར་པ་ཡི། ། རིག་པ་ཙཱ་པ་སྒྲོ་ལྷན་སུ་ཞེག་  
 བཤོལ། ། འོན་ཀྱང་གྱིས་སྒྲོ་ཤིན་ཏུ་མཐུ་ཚུང་ཞིང་། ། སྦྱིན་སྟེག་རྣམ་གསུམ་  
 དཔག་པར་དགའ་བས་ན། ། འདིར་ནི་བདག་གིས་གང་ཞེག་འོངས་པ་རྣམས། །  
 ཆོད་མར་གྱུར་པ་རྣམས་ལ་བཟོད་པར་གསོལ། ། དེར་འབད་དག་བས་སྦྱེ་  
 དགུའི་ཉེར་འཆོའི་གཞི། ། བསྟན་པ་རིན་ཆེན་འཕྲིན་ལས་རྣམ་བཞི་ཡིས། ། སྦྱེ་  
 བ་ཀྱན་ཏུ་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་དང་། ། སྦྱིན་སྟེག་གསུམ་གྱིས་འགྲོ་རྣམས་སྒྲོལ་  
 བར་ཤོག། ། ཚུལ་འདིས་འཇམ་པའི་དོ་རྩེ་གཤེན་རྩེ་གཤེད། ། མཉེས་པར་གྱུར་  
 རས་མཆོག་རྣམས་ལེགས་སྦྱོང་ཞིང་། ། རིག་སྒྲགས་འཆང་གི་དངོས་བྱུང་  
 རྒྱ་མཆོ་ཡིས། ། དགའ་སྦྱོན་ཆེན་པོས་འགྲོ་བ་དབྱགས་འབྱིན་ཤོག།

དཔལ་དོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་འཕྱིན་ལས་བཞིའི་སྦྱིན་སྲེག་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ།

ཅེས་དཔལ་དོ་རྩེ་འཛིགས་བྱེད་ཀྱི་སྦྱིན་ལས་བཞིའི་སྦྱིན་སྲེག་དངོས་  
གྲུབ་ཀྱི་རྒྱ་མཚོ་ཞེས་བྱ་བ་འདི་ནི་དོན་གཉིས་ཅན་མང་པོ་ལ་ཕན་པར་མཐོང་  
ནས། དོན་ཡོད་དོ་རྩེ་ཆུང་བའི་སྦྱིན་སྲེག་གཉིས་ལ་ཡིད་གཏད་མི་རུང་བ་  
མང་དུ་སྒྲུང་བས་བཏང་སྟོམས་སུ་བཞག་ཅིང་། རྟོག་བདུན་གྱི་འགྲེལ་པ་གཉིས་  
སུ་དབྱ་ནག་དང་དེའི་སྦྱིན་སྲེག་དཔལ་འཛིན་གྱིས་མཛད་པ་བཞིན་མདོར་  
བསྡུས་བཤད་པ་ལེགས་པར་མཐོང་ནས། དབྱ་ནག་དང་དཔལ་འཛིན་གྱི་  
སྦྱིན་སྲེག་ལ་གཞི་བྱས་སྦྱིན་སྲེག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྦྱིའི་ཆོ་ག་འོད་གྱི་སྟེ་མས་  
ཁ་བསྐྱངས་ཤིང་གཞུང་གཞན་རྣམས་ནས་ཀྱང་ཅུང་ཟད་སྒྲུངས་ཏེ། གཤེན་  
རྩེ་གཤེད་ཀྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་སྟོ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་འོ་དེ་གྲུང་རྒྱལ་  
གྱི་ལྷ་ཞོལ་བྱམས་པ་སྤིང་དུ་སྦྱར་བའོ། །

སྤྱི་ལོ། ཕན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྒྱལ་བསྟན་ཡོངས་འདུའི་སྟོན། །རབ་  
རྒྱས་འགྲོ་ཀུན་ཐར་མཆོག་འབྲས་བཟང་ལ། །སྦྱོང་སྦྱིར་བཀྲ་ཤིས་ལྷན་གྲུབ་  
ཆོས་གྲ་ཆེར། །ཆོས་སྦྱིན་འཛད་མེད་དལ་འགྲོའི་རྒྱན་འདི་སྟེལ། །

མཆོག་ལོ། །